

УДК 648.5
ББК 37.279
С36

Marla Cilley
THE CHAOS CURE
Copyright © 2018 Marla Cilley

С36

Силли, Марла.

Легкая уборка по методу Флай-леди: свобода от хаоса / Марла Силли ; [перевод с английского О.И. Перфильева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с. — (Подарочные издания. Досуг).

ISBN 978-5-04-102024-8

Хватит бояться уборки! Вы заслуживаете жить в доме, который делает вас счастливой. Марла Силли — автор всемирно известной уникальной программы «Флай-леди», — научит вас находить радость в том, чтобы поддерживать дом в порядке, и получать настоящее удовольствие от процесса уборки. Она объяснит вам, как можно выработать простые привычки, благодаря которым дом будет прибираться буквально сам по себе.

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-102024-8

© Перфильев О.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и граждансскую ответственность.

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. ДОСУГ

Силли Марла

**ЛЕГКАЯ УБОРКА ПО МЕТОДУ ФЛАЙ-ЛЕДИ:
СВОБОДА ОТ ХАОСА**

Главный редактор Р. Фасхутдинов
Ответственный редактор О. Лебедева
Младший редактор Е. Коршунова
Менеджер проекта Е. Новомирская
Художественный редактор Е. Анисина
Корректор О. Степанова

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Kindlena, vectorwin, Mooi Design / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Подписано в печать 13.08.2019. Формат 62x82^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,24.
Тираж экз. Заказ

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

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрушү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импортаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арыз-талаңтарды
кабылдаушының екіні «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы к., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; Е-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

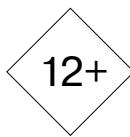
Өтімнің жарандырылған мерзім шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-04-102024-8



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

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksмо-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksмо-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksмо-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksмо.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»;

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksмо-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksмо.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksмо-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksмо-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.ru

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksмо.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 299-99-44, (067) 536-33-22. E-mail: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksмо-sale.ru

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



Эта книга посвящена моим «флай-деткам».
Вы заслуживаете дом, который делает вас счастливыми!
Теперь у нас есть средство от хаоса!

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЧИСТОТЕ И ПОКОЮ **13**

ЧТО ВЫ НАЙДЁТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

ГЕНИАЛЬНОСТЬ ЗАМЕТОК И ДРУГИХ ПРОСТЫХ СИСТЕМ **17**

НЕ ПУГАЙТЕСЬ, ОДЕВАЙТЕСЬ

23

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ЗЫБУЧИЙ ПЕСОК

НEDОСТИЖИМЫЕ СТАНДАРТЫ ДЛЯ СЕБЯ И ДОМА **25**

ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ БЕЗ ХЛОПОТ

29

ФИЛОСОФИЯ ФЛАЙ-ЛЕДИ: ИЗБАВИТЬСЯ

ОТ ПАНИКИ **33**

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ

37

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

ПОТЯГИВАЕМСЯ КАК СЛЕДУЕТ

УБОРКА ДЛЯ ДОМА, ТЕЛА И ДУШИ **43**



ВООРУЖАЕМСЯ!

ПЯТЬ НЕПРЕМЕННЫХ АТРИБУТОВ ФЛАЙ-ЛЕДИ **48**

БЫСТРАЯ УБОРКА В ВАННОЙ **51**

СУПЕРОБРАБОТКА ВАННОЙ **55**

ПРИНИМАЕМСЯ ЗА СПАЛЬЮ **61**

ПОДУШКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ **65**

ЦАРСТВО НЕНУЖНЫХ ФУТБОЛОК **69**

ВЕЛИКАЯ ЧИСТКА НОСКОВ И НИЖНЕГО БЕЛЬЯ **71**



ТУШИМ ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ **74**

УКРОЩЕНИЕ ШКАФА ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ **79**

НА КРЮЧКЕ **81**

МИССИЯ НА КУХНЕ **85**

ХРАНИТЕ СВОИ ВЕЩИ В БАНКЕ
БАНКИ, КОРОБКИ И ДРУГИЕ КОНТЕЙНЕРЫ **95**

 ИДЕАЛЬНО НЕИДЕАЛЬНАЯ ГОТОВКА
(ПЛЮС БЛИНЧИКИ!) **100**

ВОЙНА С МИКРОБАМИ
ВПЕРЕД, К ПОБЕДЕ! **105**

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С КНИГАМИ **107**

3,2,1... ПУСК! **111**

ЧИСТАЯ ОДЕЖДА БЕЗ ПРОБЛЕМ
УРОКИ СТИРКИ **115**

ГЛАДИТЬ ИЛИ НЕ ГЛАДИТЬ **123**

ОСВОБОЖДАЕМ ШКАФЫ ДЛЯ ПОСТЕЛЬНОГО
БЕЛЯ **129**

АПТЕЧКА
ПРОГНОЗ БЛАГОПРИЯТНЫЙ **133**

ЗАСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ КАБИНЕТ РАБОТАТЬ
НА ВАС **137**

10 •

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЗАВАЛОВ ПОЧТЫ 141

ВАШЕ ЛИЧНОЕ МЕСТО 145



КАК ОСВЕЖИТЬ ДОМ И СЕБЯ
(ПЛЮС ПЕЧЕНЬКИ!) 148

ПОСЕРЕДИНКЕ
БЫСТРАЯ УБОРКА ПОЛОВ 153

СТЕНЫ ТОЖЕ ТРЕБУЮТ ВАШЕГО ВНИМАНИЯ 155

ПИШЕМ НА СТЕНАХ
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ЗАМЕТКИ МЕЛОМ 157

НЕМНОГО О НАВИСЕВШЕМ 161

ТАЙНЫЙ НАБЕГ НА ГАРАЖ
(С ПОДВАЛОМ ТОЖЕ РАБОТАЕТ!) 165

РАЗОМНЕМСЯ!
СПОРТИВНОЕ И ТУРИСТИЧЕСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ 167

БЕСПОРЯДОК НА КОЛЕСАХ
ЗАБОТА О МАШИНЕ – ЗАБОТА О СЕБЕ 173

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

БОРЬБА С ВРЕДИТЕЛЯМИ

ТАРАКАНЫ, МУРАВЬИ, ПАУКИ И ДРУГИЕ НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ **179**

НАШИ ЛЮБИМЦЫ

ЧИСТКА И УХОД **187**



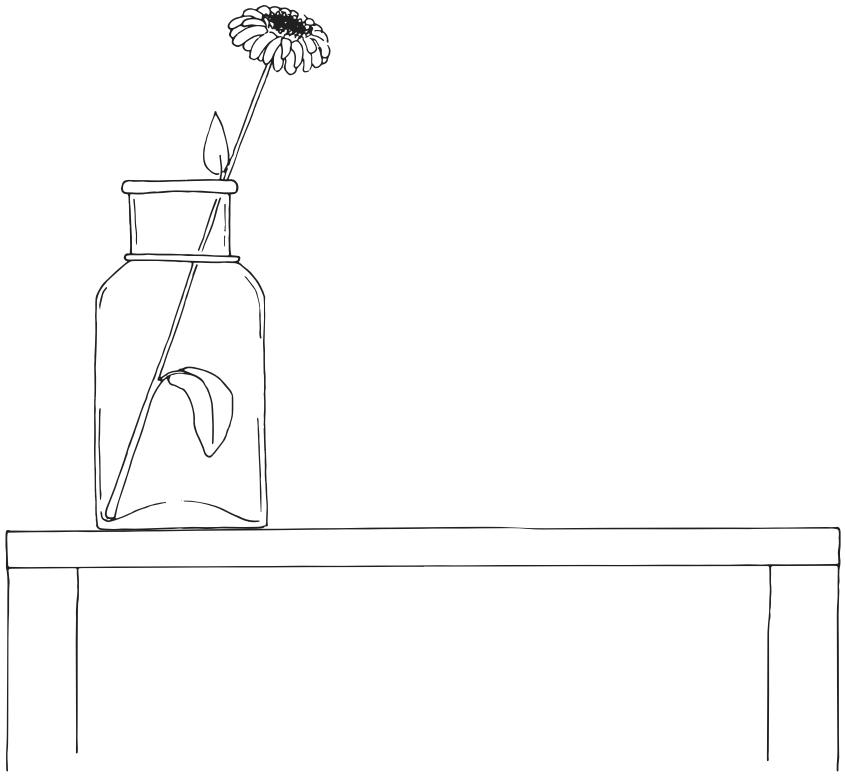
ПАРА СЛОВ О КАМИНАХ **192**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НУДНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ. ВОПЛОТИТЕ МЕЧТУ
В ЖИЗНЬ **199**

БЛАГОДАРНОСТИ **201**

ОБ АВТОРЕ **203**



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

Введение

НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЧИСТОТЕ И ПОКОЮ

Задам вам один вопрос: вы в детстве ненавидели убираться?

Я почти уверена, что вы ответили «да». Большинство из нас действительно ненавидели уборку. Возможно, наши родители не терпели ни пылинки и говорили «сделай, как следует, с первого раза или не делай вовсе». Пожалуй, нас даже наказывали, когда у нас не все получалось идеально, или же заставляли долго наводить порядок в комнате, расставлять все вещи по местам, ровно заправлять края простыни и складывать носки в аккуратные стопочки, потому что «так надо».

А потом наступала «генеральная уборка». Большинство наших родителей (а до этого – их родителей) выбирали какой-то день недели для того, чтобы навести порядок во всем доме. Точнее нет, не совсем так... Они выбирали один день недели, чтобы отдавать нам приказы, пока мы занимаемся уборкой. Хвалили нас редко – в основном хмуро наблюдали, как мы неуклюже протираем окна,

НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ К ЧИСТОТЕ И ПОКОЮ • 13

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

елозим шваброй по полу, протираем столовые приборы, смахиваем пыль с полок и занимаемся прочими нудными делами. Целый день, посвященный утомительной уборке.

При воспоминании об этом я невольно морщусь даже сейчас.

А теперь я задам вам еще один вопрос: каков же был результат всей этой деятельности, совершающей под строгим присмотром? Думаю, не ошибусь, если большинство из нас скажут, что ненавидят убираться и мечтают навсегда позабыть об уборке. Разве нас можно винить в том, что мы не любим такое скучное занятие?

Но сейчас, когда мы выросли и стали взрослыми, нам все равно приходится как-то поддерживать порядок в своих домах. Мы оглядываемся по сторонам, видим повсюду хлам и ХАОС (синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет») и приходим к мысли, что до конца с ним нам не справиться никогда. Захламленный дом – это тяжелое бремя. Возможно, отказавшись от протирания, мытья и раскладывания вещей по местам, мы можем выделить время на что-то более приятное, но тогда придется смириться с тем, что нас окружает мусор. Не говоря уже о том, что при взгляде на него в нас пробуждаются неприятные чувства:

Стыд перед друзьями и знакомыми, которые могут зайти к нам, и тогда нам приходится быстро куда-то прятать разбросанные на диване вещи, чтобы гостям было куда сесть.

Чувство вины, когда видим грязь и хлам, от которых мы должны были избавиться, но не смогли.

Раздражение от того, что уборка по дому занимает столько времени, а ведь у нас есть и другие важные дела.

Зависть к другим людям, у которых дома сверкают чистотой, а все вещи аккуратно разложены по полочкам или размещены в шкафах.

Разочарование от того, что мы никогда не сможем победить этот ХАОС.

В этом и заключается наша главная проблема. Мы не можем не убираться и мы не хотим испытывать раздражение или разочарование во время уборки. Поэтому настала пора перемен. Нам нужно избавиться от порочного образа мыслей «все или ничего», который мы усвоили от родителей, и отбросить все негативные парализующие чувства, мешающие нам двигаться вперед. Вместо этого нам нужно разработать новый способ повседневного существования, который будет учитывать наше насыщенное расписание и позволит зажить полной жизнью.

Моя цель – показать вам, как сделать дом красивым, сделать так, чтобы вы не пугались, если кто-нибудь неожиданно решит заглянуть к вам. Причем вы сможете сделать это за 15 минут или даже меньше. Но это еще не все. Я хочу, чтобы вам начал нравиться сам процесс, чтобы вы получали удовольствие от того, что наводите порядок в своем доме.

Сейчас вы, пожалуй, не верите в то, что такое возможно. Но я знаю, что это так.

Вы заслуживаете того, чтобы жить в доме, который вас уважает. Я научу вас находить радость в том, чтобы поддерживать дом в порядке. Я объясню вам, как можно выработать простые привычки, которые помогут подготовиться к приему гостей – и для этого вам не придется кричать на свою семью или строить из себя мученика. Когда простые привычки станут частью вашей повседневной жизни, дом будет прибираться буквально сам по себе. Я не шучу!

У вас все получится. Мы пройдем этот путь вместе. Я горжусь вами.

*С любовью,
Фрэнк Леди*