

Позбутися мотлоху досить непросто. Чому? Здебільшого через те, що треба зробити складний вибір, вирішивши, що залишити, а чого і чому позбутися.

Нерідко, щоб зробити цей вибір, ми мусимо з'ясувати чому, власне, ми стільки мотлоху назбириали. Впізнаєте деякі з цих пояснень?

*Ця річ така корисна, що колись я придумаю, як нею скористатися.*

*Цю річ можна попагодити чи переробити.*

*Життя надто коротке, щоби витрачати час на цю річ.*

*Мені це подорували, тож я мушиу його залишити собі з поваги до дарувальника.*

*Цим я ще не до кінця скористалася.*

*Ось побачите: колись ця річ стане колекційною!*

*У дитинстві я такого ніколи не мав, тож тепер хочу це мати.*

*Що більше я маю, то більше колись залишу своїй сім'ї.*

*Ця річ нагадує мені про людину, яку я люблю.*

*Якщо я зораз за це візьмуся (застелю ліжко чи помию цю тарілку), то завтра знову доведеться робити те саме.*

*Посеред цих речей у мене вивільняється більше творчої енергії.*

*Я не можу позбутися цього, доки всі, що зі мною живуть, не дійдуть згоди щодо того, що з цією річчю робити.*

*Можливо, колись ця річ мені знадобиться.*

Я не маю для цієї речі підходженого місця.

Коли матиму час, зроблю із цією річчю якийсь крутий проект.

Перебираання речей збурює мої почуття, а зараз для цього мені бракує душевної рівноваги.

Усі мої знайомі також мають, тож і я мушу мати.

Я не маю ані часу, ні сил вирішувати, що з цією реччю робити.

Якщо я позбудуся цієї речі та всього іншого, мій дім чи офіс матиме незатишний і порожній вигляд.

Я так довго цю річ мала, що не можу зараз її позбутися.

Я зовсім про цю річ забула! Навіть не знала, що вона тут лежить.

Ця річ «почуватиметься» самотньою та покинутою, якщо я її позбудуся.

Я точно користуватимуся цією річчю, коли врешті суттєво зміню своє життя. (Може, заведу песька, схудну на п'ятнадцять кілограмів чи зберу музичний гурт.)

Я не знаю, куди цю річ покласти, тож просто покладу ї... сюди.

Я залишу цю річ на видноті, щоби бачити її і не забути з нею розібратися.

Робити вибір – виснажливо, але необхідно. Ключовий крок до створення порядку довкола – це обрати, які речі лишаються, а чого мусимо позбутися.

Навести лад куди простіше, коли не доводиться давати раду мотлоху, тож сортування речей варте докладених зусиль. Водночас важливо пам'ятати, що порядок довкола полягає не просто в тому, щоби мати більше чи менше речей, а в тому, щоб любити те, що маєш.

Зробіть вибір.

## ПІДГОТУЙТЕСЯ

Викидати мотлох виснажливо, бо перед цим треба зробити вибір, а робити вибір важко, бо ми мусимо витратити не тільки інтелектуальну, а ще й емоційну енергію.

Саме тому розбиратися з мотлохом (як і з іншими життевими проблемами) простіше, коли ви повні сил, неголодні, не поспішаєте і, якщо треба, підкріплені кофейном.

Для серйозного прибирання, можливо, краще знайти партнера, який допомагатиме вам ухвалювати рішення і давати собі раду з непростою роботою: сортуванням, пересуванням, упакуванням і викиданням.

Маючи відповідні інструменти та матеріали, таку роботу буде легше виконувати. Пакети із застібками, сміттєві мішки, ярлики, контейнери для зберігання та переробки, гумові рукавиці, засоби для прибирання, драбина, ліхтарик, незмивний маркер, ножиці, коробки, клейка стрічка, канцелярський ніж, папки для документів, папір і ручка можуть стати у пригоді.

## ДАЙТЕ СОБІ ВІДПОВІДЬ НА ТРИ ОСНОВНІ ЗАПИТАННЯ ЩОДО МОТЛОХУ

Намагаючись визначити долю якоїсь речі, запитайте себе:

- Чи мені вона потрібна?
- Чи дуже вона мені подобається?
- Чи я користуюся нею?

Буває, що люди користуються річчю, яка їм не подобається, або ж послуговуються чимось раз на п'ять років, проте потребують мати цей предмет. А може, вам дуже подобається річ, якою ви ніколи не користуєтесь. І в цьому немає нічого страшного – лише те, що річчю не користуються, не означає, що вона некорисна.

Але якщо ви чогось не потребуєте, не любите і не користуєтесь цим, краще, мабуть, цієї речі позбутися.

Щодо кожної речі, яка пройшла цей тест, поставте одне додаткове питання: де її місце?

Кожна річ має мати свій дім.

## НИКОЛИ НЕ НАЗИВАЙТЕ НІЧОГО СЛОВОМ «РІЗНЕ»

І не вживайте термінів, синонімічних до цього слова.

Одного разу я створила папку, яку назвала «Актуальні корисні документи», і більше ніколи в неї не заглядала.

## ВИЗНАЧТЕ, ХТО ОТРИМАЄ ВАШІ РЕЧІ

Значно легше позбуватися непотрібних речей, коли можеш уявити, як інші отримують від них користь, тож визначте для себе людей та організацій, що будуть вдячні за вашу пожертву.

На мій погляд, мотлоху позбутися легше, якщо знайти:

- організацію, яка приймає іграшки;
- організацію, яка приймає книжки;
- організацію, яка приймає одяг;
- їдальню для безхатьків, де приймають нерозкриті упаковки з продуктами;
- аптеку, в якій безпечно позбуваються невикористаних ліків;
- молоду сім'ю, якій потрібні дитячі меблі;
- дитину, що любить ляльки та м'які іграшки;

Ми мали стос настільних ігор та пазлів, якими більше не гралися. Мені спало на думку запитати, чи не можна було б їх віддати в доноччин літній табір. Керівники табору радо забрали ці речі, якими можна розважати дітей у дощові дні, а мені було приємно, що ними активно користуватимуться.

## ВІДДАВАЙТЕ ШВИДКО

Коли ми не можемо впovні користуватися якимись речами, час передати їх до рук тих людей, які з них скористають.

Однак речі, які бажано комусь віддати, швидко накопичуються і стають джерелом безладу. Продумайте систему, завдяки якій ви швидко забиратимете їх із вашого дому; якщо цього не зробити, коробки й пакети з цими предметами можуть вкоренитися на своїх тимчасових місцях і лежати там місяцями.

### ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ: «ЧИ ТРЕБА МЕНІ БІЛЬШЕ НІЖ ОДИН ЕКЗЕМПЛЯР?»

Розбираючись із мотлохом і виявивши, що маєте кілька екземплярів однієї речі, запитайте себе: «Чи справді я потребую більш ніж однієї такої речі?».

Буває корисно мати кілька зарядних пристройів для телефону й кілька пар ножиць, але, напевно, два сита вам не треба, як і три посудини для ручок на робочому столі.

Дивно, але часто легше знайти річ, якщо вона одна, ніж якщо їх декілька. Коли маю одну пару сонячних окулярів, то завжди знаю, де вони. А коли маю кілька пар, то починаю їх губити.

## СУВЕНІРИ МАЮТЬ БУТИ РЕТЕЛЬНО ВІДІБРАНІ І БАЖАНО НЕВЕЛИЧКІ

Я велика прихильниця зберігання речей із сентиментальних причин – спогади про приемні часи в минулому роблять нас значно щасливішими в теперішньому. Однак важливо ретельно зважувати, що саме варто залишати.

Ці светри ви носили, коли були старшокласницею, – може, залишите собі один замість п'яти або просто їх сфотографуете? А ось цей дідусявий стіл... Чи не краще зберігати, приміром, його лульку? А ще – намальовані пальцями малюнки, які ваш син приніс із дитячого садочка. Може, повісите найулюбленіший у рамці на стіну, а решту викиньте?

Те саме стосується робочого місця. Робочий стіл легко запрудити всякими дрібничками, сувенірами та фотографіями, які займають багато місця, але цінності не мають.

Відбір має велике значення. Парадоксально, але коли ми маємо мало сувенірів, то можемо зберігати більше спогадів, ніж коли маємо їх багато, адже ці речі ми ретельно відбирали, тож тепер не губимося посеред їхньої численності.

Виберіть кілька по-справжньому особливих для вас речей, а решти позбудьтеся. Знайдіть спосіб зберігати спогади, не накопичуючи мотлоху.