



Вступ

**РІЧ НЕ В ТІМ, ЩОБ КУПИТИ НОВИЙ ДИВАН.
ВАЖЛИВО — ЩОБ ВАШ ДІМ ВАС ВЛАШТОВУВАВ**

Ваш дім може стати ключем до міцнішого здоров'я, кращого сну, здоровіших взаємин і поліпшення життя в цілому. Також ваша оселя може ув'язнити вас у токсичних стосунках, висмоктувати енергію та пожирати гроші. Кожна зміна в оселі впливає на ваше життя. Кожним доларом, витраченим на впорядкування дому, ви голосуєте за те життя, яке бажаєте прожити: що ви цінуєте, якими будуть стосунки й кого впускати до себе. Дім неабияк впливає на нас! Якщо ми з вами хоч трохи схожі, то оточення має для вас надзвичайне значення. У захащеній кімнаті ми відчуваємо страх, розчарування, стрес, здається, що все летить шкереберть.

Ми мріємо про красу та гармонію, зображені на сторінках глянцевиx журналів, про інтер'єр і декорування дому — і не лише тому, що нам подобаються гарні картинки. Насправді нам здається, що варто нашій оселі наблизитися до такого ідеалу, життя стане розміреним і спокійним. Однак правда в тому, що ваше помешкання безпосередньо впливає на поліпшення добробуту та відчуття задоволення. Дім може допомогти вам знизити рівень стресу та почуватися щасливішими, та це не означає, що він повинен мати вигляд, немов із обкладинки журналу про дизайн інтер'єру. І ця книжка — саме про те, як зробити оселю інструментом змін у вашому житті.

Почуватися щасливими вдома не означає мати дорогі меблі, або ідеальний інтер'єр, наче з картинок у Pinterest. Бути щасливими вдома — означає мати оселю, що влаштовує вас, підтримує ваші мрії та допомагає почуватися в безпеці.

З чого почати?

Я стала дизайнеркою випадково, абсолютно не маючи такого наміру. Близько десяти років тому я розлучилася й мешкала в будинку, що постійно нагадував мені про невдалий шлюб. Я втомилася жити там, де відлунювали сум, утрата й поразка. Проживши пів року з відчуттям, ніби загрузла в болоті, я перефарбувала стіни й змінила всі меблі в будинку (і не витратила на це купу грошей). І ось що виявилось: змінивши те, що бачила довкола, я почала по-іншому дивитися на своє майбутнє. Фізично я не переїхала, проте психологічно «проїхала» свої проблеми.

Я палко хотіла допомагати людям відчувати на собі потужну силу перетворення власного дому, тому заснувала Seriously Happy Homes — компанію, що займається дизайном. Особливо близькими є для мене люди, які перебувають на роздоріжжі, налякані, відчувають, що потрапили в пастку, як і я колись. Хоч я і пішла вчитися, щоб здобути освіту в царині дизайну інтер'єру, але започаткувала компанію не з любові до дизайну як такого. Я вчинила так для того, щоб допомогти людям зробити свою оселю інструментом для змін у житті. Мені справді байдуже, чи купите ви новий диван. Проте мені не байдуже, чи ваше помешкання вас влаштовує. Я хочу поділитися з вами інструментами, що допоможуть створити щасливу оселю. Тут ідеться зовсім не про копіювання дизайнерських трендів, а про розуміння, чого від свого дому потребуєте саме ви, і як його змінити.

Для початку запитайте себе: навіщо?

У світі існує багато книжок, які розповідають, як прибрати захащення, оздобити й упорядкувати помешкання, проте багато з них забувають поставити чи не найголовніше запитання — навіщо? Чому ви вирішили змінити щось у своїй оселі? Навіщо витрачати час, кошти й зусилля на декор чи ремонт? Якого результату ви очікуєте?

Можливо, відповіді на ці запитання здаються вам очевидними, але дозвольте мені копнути глибше: для кого ці зміни? На що ви сподіваєтеся, коли втілюєте зміни та витрачаєте гроші? Який саме результат вартий усіх витрат, часу та стресу? Як ви дізнаєтеся, що все пройшло успішно? Якщо ви не відповіли на ці важливі запитання, перш ніж заглибитися у проект ремонту та декорування свого дому, то може статися таке:

- ✦ Відремонтуйте й облаштуйте кухню, яка не буде зручною для вашої родини.
- ✦ Почнете із запалом, однак згодом втратите мотивацію і, зрештою, опинитеся в захащеному, обшарпаному, незручному помешканні.
- ✦ Створите ідеальний дім, як на картинці, але зрозумієте, що в житті насправді нічого не змінилося.



Коли ми точно знаємо, яким хочемо бачити свій дім і які почуття він має в нас викликати, то можемо приймати усвідомлені та зважені рішення про те, що купувати, щоб досягти бажаного.



РОЗДІЛ 1

Щастя починається з вас

ВИЗНАЧТЕ, ЯКИЙ ВИГЛЯД МАЄ ВАШЕ ІДЕАЛЬНЕ ПОМЕШКАННЯ

Кожен дім є (і повинен бути) неповторним. Ваші звички, мрії, родина та хобі — індивідуальні, тож ваше помешкання, в ідеалі, має відображати та підтримувати ваш неповторний триб життя. Немає чітких правил для облаштування дому, він просто має вам підходити. У цьому розділі ви зможете відступити на кілька кроків назад і по-новому подивитися на велику картину свого життя, щоб визначити, що саме потребує зміни. У першому й усіх наступних розділах я покажу, як утілювати зміни, не втрачаючи дорогоцінного часу, грошей та сну.

Для початку важливо усвідомити, як наш дім впливає на нас. Часто ми змінюємо щось, керуючись трендами з популярних журналів про декор і телешоу. Ми намагаємося копіювати те, що «правильно» або сучасно, несвідомо прагнучи встигати за умовними Джонсами, та не розуміємо, що є рушійною силою наших власних рішень і чим вони продиктовані. Проте, можливо, родина Джонсів, полюбляє щотижня влаштовувати на вихідних вечірки на сорок персон, а ви ліпше б пролежали на канапі всю суботу після важкого робочого тижня. Та й узагалі — яка різниця, що роблять зі своєю оселею Джонси? Ваш дім має зробити щасливими вас і допомогти вам досягти поставлених цілей!

Прості рішення, як-от повісити на стіну гітару, вирізняють ваш дім і роблять його неповторним, тож його неможливо сплутати із жодним іншим.

ВПРАВА 2

ТЕСТ: НАСКІЛЬКИ ЩАСЛИВИЙ ВАШ ДІМ?

Цей тест допоможе замислитись над тим, наскільки ви задоволені власним домом. Дайте відповіді на запитання, оцінюючи їх від 1 до 5, при цьому 1 — найнижча оцінка, 5 — найвища.

- ① Ні, ніколи, або взагалі на мене не схоже.
- ② Не зовсім так, рідко.
- ③ Іноколи, час від часу.
- ④ Радше так, часто це схоже на мене.
- ⑤ Так, завжди.

Коли я підходжу до входних дверей свого дому, то поволі відчуваю, що розслабляюся

① ② ③ ④ ⑤

Мені легко готувати здорову їжу вдома

① ② ③ ④ ⑤

Я міцно сплю цілу ніч у своїй спальні

① ② ③ ④ ⑤

Я ніколи не перепрошую за вигляд свого дому, коли хтось приходить у гості

① ② ③ ④ ⑤

Я не тримаю двері зачиненими, щоби приховати безлад

① ② ③ ④ ⑤

Кожною кімнатою постійно користується хоча б одна людина

① ② ③ ④ ⑤

Всі, хто живе в моєму домі, мають принаймні одну кімнату, що відображає його/її особистість

① ② ③ ④ ⑤

Мені завжди легко знайти все необхідне вдома

① ② ③ ④ ⑤

Я маю достатньо місця для зберігання своїх речей

① ② ③ ④ ⑤

У моєму домі все справне

① ② ③ ④ ⑤

У кожній кімнаті достатньо світла

① ② ③ ④ ⑤

Мій дім легко пристосувати до моїх хобі та захоплень

① ② ③ ④ ⑤

У моєму домі немає нічого, що викликало б у мене почуття провини або сум

① ② ③ ④ ⑤

У моєму домі немає нічого, що викликало б роздратування

① ② ③ ④ ⑤

У моєму домі немає нічого, що наказувало б: «Зроби це!»

① ② ③ ④ ⑤

У своїй оселі я відчуваюся як удома

① ② ③ ④ ⑤

Мені легко прибирати дім

① ② ③ ④ ⑤

У мене є зручне місце для гостей

① ② ③ ④ ⑤

Удома мені затишно й легко

① ② ③ ④ ⑤

Мій дім відображає мої цінності

① ② ③ ④ ⑤

Підрахуйте бали, щоб оцінити рівень задоволення своїм домом і визначити, підтримує вас дім чи, навпаки, додає прикрощів.

0–40 балів

Низький: Ваша оселя обтяжує вас. Ви відчуваєте роздратування і зовсім не почувате себе тут як удома. Щоразу, озирнувшись довкола, бачите хибні рішення, власне або ж чуже минуле. Можливо, ви переживаєте невдачу, або помешкання просто не підпадає під стандарти, які ви для себе встановили. Ви, ймовірно, вже втомилися від цього відчуття. Ви хочете почуватися спокійно, затишно й пишатися своїм домом, однак не впевнені, що це взагалі можливо. Вам може здаватися, що ви застрягли, і немає на те ради. Можливо, ви поставили собі мету закінчити кімнату чи впорядкувати простір, однак постійно зайняті чи обтяжені роботою, тому не можете рухатися в напрямку досягнення мети. Ви хотіли б поліпшити свою оселю, проте не знаєте, з чого почати.

Що вам потрібно: Переспрямувати енергію. Бачення, що підбадьорить, надасть сміливості та допоможе вибратися з рутини. Зрозуміти, що ситуація, в якій ви опинилися, є тимчасовою та її можна виправити. Робити корисні маленькі кроки, що вписуються у ваше інтенсивне життя та створюють відчуття змін і досягнень. Доведіть, що ви не самотні, з вами все нормально, ви не невдаха, ви можете відчувати спокій, гармонію та силу в себе вдома й загалом у своєму житті.

Не важливо, наскільки ви зараз задоволені своїм домом, отриманий бал — це чудова відправна точка для змін. Чи то він низький, чи середній, чи високий — невеликі зміни цілком досяжні, щоб зробити ваше помешкання затишним домом.

41–75 балів

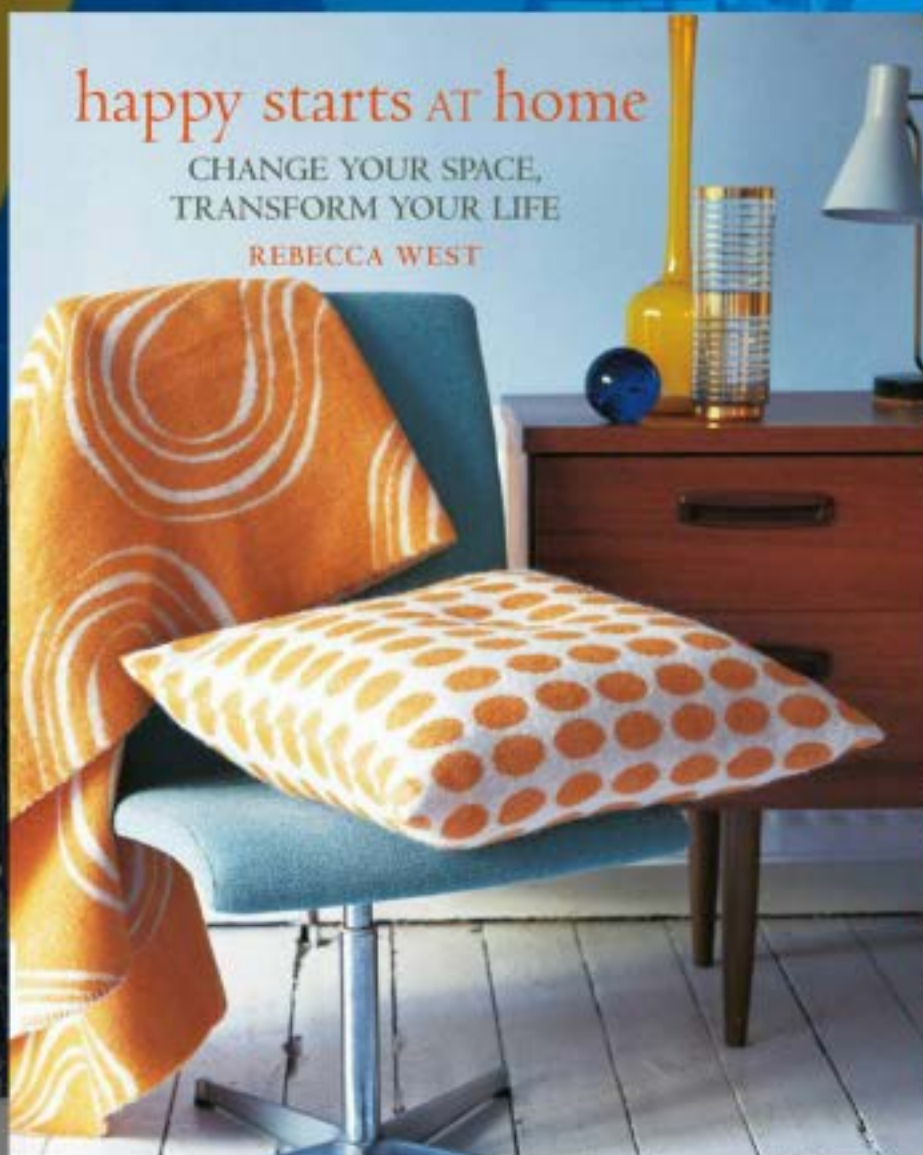
Середній: Ваш дім має як плюси, так і мінуси. Є що поліпшити, та й ви не полишаєте надій, що зміни підуть на користь. У вашому домі безпечно й надійно, проте оселя може стати більш дружнім, затишним і зручним місцем. Ви знаєте, що у вас хороше життя, але ніколи не розслабляєтеся повністю. Ви готові полюбити свій дім і підлаштувати його під себе, а не навпаки.

Що вам потрібно: Чітке розуміння того, що працює і що можна зробити, щоб жити в більш наповненому місці. План дій, який допоможе завершити незавершене в оселі та розставити пріоритети в проєктах, щоб отримати якомога більше. Маленькі, але цілеспрямовані кроки, щоб переконатися, що ваше довкілля підтримує вас і сприяє успіху, а не підриває ваші зусилля.

76–100 балів

Високий: Вітаю! Ваш дім допомагає вам досягати успіху. Ви доклали зусиль і створили простір, який вас підтримує. Ви регулярно віддасте речі, котрі відслужили своє, і без вагань купуйте те, що додає радості та функціональності вашій оселі, бо відчуваєте, коли дім потребує змін.

Що вам потрібно: Те, що й завжди, — не зупиняйтесь! Продовжуйте набувати корисні звички, час від часу оновлюйте свій дім, коли в житті щось змінюється. Оскільки ваш дім у повному порядку, подумайте, в яких сферах життя ви могли би поставити собі більш амбітні цілі.



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