



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



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

УДК 64
ББК 37.279
К64

Marie Kondo

SPARK JOY: AN ILLUSTRATED GUIDE TO THE LIFE-CHANGING
KONMARI METHOD

Originally published in two separate volumes in Japan as Jinsei ga Tokimeku Katazuke no Maho 2 and Irasuto de Tokimeku Katazuke no Maho by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, in 2012 and 2015. Copyright © 2012, 2015 by Marie Kondo. English translation by Cathy Hirano. Russian/English translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights Inc., Tokyo, Japan, and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA and Synopsis Literary Agency

Кондо, Мари.

К64 Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей / Мари Кондо ; [пер. с англ. Э.И. Мельник]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 384 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-699-90623-9

Когда в свет вышла первая книга Мари Кондо «Магическая уборка», никто не мог себе представить, какой успех ее ждет. 30-летняя японка с такой страстью пропагандировала избавление от хлама в доме и в жизни, что вдохновила этим сначала своих соотечественниц, а затем благодаря видео, выложенным в Интернет, и женщин по всему миру. Книгу перевели на 35 языков, и очень скоро она заняла первое место в рейтинге Amazon.com, где продержалась более полугода, а сейчас, два года спустя, «Магическая уборка» по-прежнему в ТОП-50 самых популярных книг. В России за полгода было продано более 100 000 бумажных и электронных копий.

Сейчас Мари Кондо представляет свою вторую книгу, «Искры радости», — иллюстрированный практикум по методу КонМари, в котором вы найдете: пошаговую инструкцию в картинках, как складывать одежду, чтобы она занимала минимум места и при этом сохраняла форму; иллюстрированные правила организации вещей в шкафах и комодах; уроки простой и полной радости жизни в окружении любимых людей и вещей.

УДК 64
ББК 37.279

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-90623-9

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 13

ВСТУПЛЕНИЕ. МЕТОД КОНМАРИ 17

 шесть основных правил
 Магической уборки 20



часть I

Профессиональные советы КонМари

1 | ОТТАЧИВАЕМ СВОЮ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К РАДОСТИ

 наводить порядок — значит противостоять
 самому себе; наводить чистоту —
 противостоять природе 29

 если вы не знаете, что доставляет вам
 радость, начните с одежды, близкой
 сердцу 33

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

принцип «это может пригодиться» запрещен	36
когда речь идет о нужных, но безрадостных вещах, приглядитесь к тому, как они служат вам	39
приберегите экзотические наряды для дома	44
не путайте временный хаос с рецидивом ...	47
когда хочется все бросить	51
шоковая терапия «хаос-фото»	52
каким бы захламленным ни казался дом, не опускайте руки	55
если вы совершенно не умеете наводить порядок, вас ждет самая разительная перемена	59

2 | НАПОЛНЯЕМ ДОМ РАДОСТЬЮ

вообразите свой идеальный образ жизни по одной-единственной фотографии	62
сохраняйте предметы из «серой зоны» с полной уверенностью	66
дом, наполненный радостью, подобен личному художественному музею	70
добавьте красок своей жизни	73
как получить максимум пользы от «бесполезных» вещей, которые по-прежнему доставляют вам радость ...	77
создайте собственное место силы	84

3 | НАХОДИМ «ДОМ» ДЛЯ КАЖДОЙ ВЕЩИ

пока Магическая уборка не завершена, любое хранение — временное	88
храните по материалам	91
укладывайте вещи в ящики, как в японском контейнере бэнто	95
четыре принципа хранения	99
складывайте одежду наподобие оригами	101
все, что вам нужно знать о методе складывания КонМари	105
старайтесь избавиться от мебели, используемой для хранения	110
идеальное хранение плетет радугу в вашем доме	113



часть II

Марафон по наведению порядка

4 | ЭТАП № 1. ОДЕЖДА

топы	119
«ниже пояса»: брюки, юбки, шорты и т.д. ...	130
платья и юбки	132
одежда для развешивания	134
носки и колготки	136
нижнее белье	138

платяной шкаф, который искрится радостью	148
сумки	156
аксессуары к одежде	158
обувь	164
советы по укладке чемодана	166

5 | ЭТАП № 2. КНИГИ

совет тем, кто не может расстаться с книгами	169
серийные издания	171
журналы и иллюстрированные альбомы	173
как хранить книги	175

6 | ЭТАП № 3. БУМАГИ И ДОКУМЕНТЫ

основное правило для бумаг: выбросить все	177
заведите ящик для нерешенных дел	178
учебные материалы	179
отчеты по кредитным картам	180
гарантийные документы	181
руководства пользователя	182
поздравительные открытки	182

содержание

вырезки	184
назначьте день для решения нерешенных дел	185

7 | ЭТАП № 4. КОМОНО

CD и DVD	190
канцелярские принадлежности	192
электронные и электрические комоно	197
продукты для ухода за кожей и декоративная косметика	199
предметы для релаксации	209
лекарства	210
ценные предметы	211
швейные наборы	216
инструменты	217
комоно для хобби	218
коллекционные предметы	219
вещи, которые вы храните «просто так»	220
постельное белье	221
полотенца	222
мягкие игрушки	223
спортивный инвентарь	226
сезонные предметы	227

зонты	227
кухонные комоно	228
моющие и чистящие средства	282
стиральные порошки и ополаскиватели для белья	283
комоно для ванной комнаты	284

8 | ЭТАП № 5. СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ ВЕЩИ

как привести в порядок воспоминания об учебе	301
как привести в порядок воспоминания о прежней любви	302
памятные записи	304
творчество ваших детей	305
жизненные хроники	306
письма	306
наводите порядок в семейных фото вместе с родственниками	308



часть III Магия, меняющая жизнь

9 | ДОМ, КОТОРЫЙ ИСКРИТСЯ РАДОСТЬЮ

радостная прихожая	317
радостная гостиная	319
радостная кухня	321

содержание

радостный кабинет	322
радостная спальня	323
радостная ванная комната	324

10 | ПЕРЕМЕНЫ ПОСЛЕ МАГИЧЕСКОЙ УБОРКИ

магическая уборка в личной жизни	332
вы на самом деле счастливы	335
будьте подобны солнцу	338
не заставляйте людей наводить порядок, если они этого не хотят	343
научите детей складывать одежду	349
даже если что-то не получается, не волнуйтесь: ваш дом от этого не взорвется	351
жизнь в окружении любимых вещей	357

ЭПИЛОГ	363
--------------	-----

ПОСЛЕСЛОВИЕ.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЭТАПУ ВАШЕЙ ЖИЗНИ	368
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	375
---------------------	-----

ОБ АВТОРЕ	377
-----------------	-----

предисловие

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Вот почему я посвятила значительную часть своей жизни изучению искусства наведения порядка. И хочу помочь как можно большему числу людей навести порядок раз и навсегда.

Однако это не означает, что вам следует просто выбросить все подряд. Отнюдь! Только научившись выбирать те вещи, которые доставляют вам радость, вы сможете прийти к идеальному для вас образу жизни.

Если вы уверены, что вещь приносит вам радость, сохраните ее — независимо от того, что будут говорить люди по этому поводу. Пусть даже этот предмет обыденный, несовершенный — вы, пользуясь им с заботой и уважением, можете


превратить его в нечто бесценное. Повторяя такой процесс отбора раз за разом, вы повышаете свою восприимчивость к радости. Это не только ускоряет наведение порядка, но и оттачивает ваши навыки принятия решений во всех областях жизни. Правильная забота о своих вещах ведет к заботе о себе.

Что делает вас счастливым?

И что вас не радует?

Ответы на эти вопросы служат для человека главным ключом к познанию самого себя. Это движущая сила, способная заставить сиять не только наш образ жизни, но и саму жизнь.

Некоторые клиенты говорили мне, что у них почти ничего не осталось после того, как они выбросили те вещи, которые не вызывали радости. Поначалу они не представляли, что делать дальше. Эта реакция особенно характерна для того момента, когда человек заканчивает упорядочивать свою одежду. Если такое произойдет и с вами, не отчаивайтесь. Важно то, что вы обратили внимание на свои вещи. Истинная трагедия — прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого. Когда вы закончите наводить порядок, можно начинать добавлять привлекательности своему дому и своей жизни.



Мы можем изменить
свою жизнь, только
если искренне хотим этого.

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