

Избавь свою жизнь
от хлама!

Andrew Mellen

Unstuff Your Life!

Kick the Clutter Habit and Completely
Organize Your Life for Good

Avery

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эндрю Меллен

Избавь свою жизнь от хлама!

Перевод с английского Елены Бузниковой и Леонида Веригина



Москва, 2012

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.99
ББК 88.4
М 47

Меллен, Э.
М 47 Избавь свою жизнь от хлама! / Эндрю Меллен ; пер. с англ. Елены Бузниковой и Леонида Веригина. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2012. — 336 с.

ISBN 978-5-91657-404-3

Вы постоянно опаздываете, потому что не можете найти ключи, кошелек, чистую рубашку? Вы боитесь открыть шкаф, потому что это грозит стихийным бедствием всему дому? На вашем рабочем столе куча бумаг, но нужный документ никак нельзя найти? А в компьютере теряется даже «Проводник»? Вас окружают ненужные вещи во всех комнатах и кладовках — везде?

Если хоть на один из вопросов вы ответили утвердительно, в вашей жизни что-то не так. Что именно? Вы не умеете наводить порядок в доме, офисе или в жизни в целом или не знаете как. В таком случае эта книга — для вас. Прочитав эту книгу, вам сразу же захочется сделать свою жизнь проще и удобнее.

УДК 159.99
ББК 88.4

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-404-3

© Andrew Mellen, 2010
© Е. Бузникова, Л. Веригин, перевод, 2012
© Издание на русском языке.
ООО «Издательство «Эксмо», 2012
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. Вы и ваши вещи.....	11
Глава 2. Ключи. Бумажник. Сумочка. Почта	31
Глава 3. Кухня. Кладовка.....	51
Глава 4. Офис. Домашний офис. Работа с документами.....	81
Глава 5. Гардероб. Стенной шкаф	111
Глава 6. Автомобиль.....	143
Глава 7. Сувениры. Милые сердцу вещицы. Подарки. Коллекции ..	169
Глава 8. Фотографии	201
Глава 9. Электронная почта. Организация файлов. Социальные сети.....	235
Глава 10. Новые вещи и другие аспекты жизни	289
Приложение: что хранить	317

Введение

Мы — это наши повторяющиеся действия (привычки).
Совершенство — это привычка.

Аристотель

Благосклонный и не очень благосклонный читатель, добродушный и грубоватый, рассеянный и уже слегка отчаявшийся, эта книга для тебя. Я с радостью делюсь своими знаниями о том, как следует избавляться от ненужных вещей. Об этом я рассказываю клиентам и посетителям семинаров, но в книге мои рекомендации дополнены таким количеством подробностей, инструкций и комментариев, которые не уместились бы в журнальной статье, тридцатиминутном телешоу и даже дневном семинаре.

Эти простые шаги, элементарные сами по себе, сослужили добрую службу разным людям и гарантируют успех в деле наведения порядка. Надеюсь, к этим людям теперь присоединитесь и вы.

Овладев этими приемами, вы сможете использовать их при наведении порядка во всех «горячих точках» дома. Вы подчините себе и прикроватную тумбочку, и домашний кинотеатр, и аптечку; запросто избавитесь от просроченных лекарств, старых видеозаписей, потерянных деталей от настольных игр, сломанной пилочки для ногтей и затупившегося пинцета — и тогда каждая комната, каждый ящик, каждое помещение станут опрятными, чистыми и просторными.

Иначе говоря, прочитав эту книгу, вы будете всегда знать, где что лежит в доме, в офисе или в автомобиле. Вы больше никогда не утонете в вещах, будь то бумаги, спортивная экипировка, журналы или одежда. Благодаря серии упражнений вы смените нынешние неэффективные привычки на дееспособные и выиграете сотни, если не тысячи часов, ранее растрачиваемых впустую. Мои клиенты знают: я избегаю абсолютных утверждений, но обещаю, что *всегда* и *никогда* для вас станут реальностью.

Идеи и рекомендации, почерпнутые из этой книги, подскажут вам путь к порядку. Чтение может вам даваться нелегко, особенно если относиться к тексту с долей скептицизма. В этом нет ничего страшного. Все описанные шаги были апробированы в «полевых» условиях (с клиентами, в их домах и офисах), поэтому, уверен, они будут работать и на вас.

Каждая глава посвящена конкретной теме. На изучение и освоение предлагаемых методов вам дается достаточно времени. Каждый набор навыков делится на легко управляемые элементы-проекты. С каждой новой главой вы приобретаете новое умение и решаете новую проблему.

Даже если вы не продвинетесь дальше первых двух глав, то все равно познакомитесь с методами, на которые мы опираемся в других частях книги. Пожалуйста, прочитайте все главы! Но если вы прочтете первые две, а затем перейдете к пятой — тоже неплохо. Надеюсь, вы готовы пойти на подобный компромисс. Позвольте мне в первых двух главах преподать вам основные уроки, и я вселю в вас веру и удовлетворение от сознания того, что азы порядка усвоены вами на отлично.

Рекомендую также вам прочитать все главы, даже если вы ничего не планируете *делать*. Представьте, что читаете статью или рассказ, не требующие от вас выполнения домашнего задания. Затем вернитесь к началу и заново проштудируйте главу, выполняя все упражнения и задания. Таким образом, если вы действительно что-то пропустите, то сделаете это осознанно.

Понимание своих целей — залог успеха нашей совместной работы над книгой. Я надеюсь привести вас к ясным и обоснованным решениям относительно положения своих вещей. Разница между подготовленным и опрометчивым решением не в количестве потраченного времени, а в достигнутых результатах.

Изучая или заново открывая для себя привычные способы выхода из сложных ситуаций, связанных с деньгами, счетами, инструментами, игрушками, одеждой, продуктами или посудой (дополните недостающее), вы поймете, что проблемы возникали тогда, когда вы теряли связь с реальностью и о чем-то задумывались, продолжая делать начатое. Поэтому помните: никакой многозадачности. Оставьте это профессионалам. Одна задача за один раз.

Залог эффективности — постепенное перемещение (можно даже сказать «медленное», если вы обещаете не паниковать)

к одному предмету в один момент времени. Дайте новым привычкам время на развитие, а затем от них и отталкивайтесь. По уверениям ученых, для выработки новой привычки требуется 21–30 дней, поэтому даю вам запас времени и целых 30 дней для выработки новых привычек. Лучше иметь больше времени, чем недостаточно.

Итак, преобразовать свою жизнь можно всего за 60 дней. Возможно, вы опять думаете: «Но я в отчаянии, я нуждаюсь в помощи *сейчас* и не могу ждать постепенных изменений!» Прекрасно, вы находитесь в нужной точке. Запомните это чувство отчаяния. В последний раз вы ощущаете, как земля плывет под ногами, и больше не допустите, чтобы это чувство вновь стало вашим стимулом. Все мы ежедневно и неустанно расстраиваем и укрепляем невероятную ложь, которая заключается в том, что времени на действительно важные дела *не* хватает. Но времени достаточно... для того, что действительно важно! Каждый, кому приходилось заботиться о больном или умирающем человеке, знает, что время идет по-другому, когда снимается иллюзорная завеса бессмертия. Обо всем этом и рассказывается в моей книге.

Оплачивая счета, сортируя документы и разбирая содержимое комода, я не думаю, важно это или нет. Беспорядок вокруг вас скрывает то, что действительно важно. Предлагаю вам отказаться от плохих привычек, заменить их полезными и жить с ними. Научившись самостоятельно наводить порядок, вы больше не будете впустую тратить драгоценное время в поисках ключа от квартиры или неоплаченного телефонного счета и по сто раз перекладывать одни и те же вещи в поисках любимой чистой рубашки.

Потратив время на изучение простых и легких способов организовать свою жизнь, вы заложите основу для будущей эффективности. Вы не попадете «однажды» в сказочную страну, где время остановилось и вы сможете одновременно делать коллажи, печь печенье для любимой бабушки, шить детскую одежду и, наконец, учиться удить на муху. Такой день не наступит. Пришло время отказаться от этого «однажды». *Однажды не существует.* Есть только сегодня. Итак, добро пожаловать в сегодня! Поймайте его, держите его, лелейте и не отпускайте. Мы начинаем!

Глава 1

Вы и ваши вещи

Путь к правильным действиям невозможно проложить усилиями разума, зато проложить надлежащими действиями путь к правильному мышлению вполне возможно.

Уильям Джеймс

Когда я отпускаю того, кто я есть, я становлюсь тем, кем должен быть.

Лао Цзы

Счастье — это как, а не что.

Герман Гессе

Сначала Бог создал человека. И сразу вслед за этим создал мир вещей. Потому что вещи — везде. Вы и шага не сделаете, не натолкнувшись на них. И поскольку они никуда не денутся, нужно правильно с ними взаимодействовать. Иначе вещи никогда не будут правильно взаимодействовать с нами.

Пожалуйста, возьмите ручку или карандаш и обычный блокнот. Мы кое-что запишем. Независимо от того, что вы используете в качестве блокнота, рекомендую держать его под рукой и использовать только для этой работы. Не стоит делать записи в ежедневнике или на маленьких стикерах: не исключено, что вы захотите вернуться к этой работе чуть позже, поэтому все листы должны быть скреплены.

На предлагаемые ниже вопросы нет правильных и неправильных ответов. Они сформулированы не для того, чтобы оскорбить вас, указать на ошибки или недостатки, а чтобы начать разговор о том, какое место в вашей жизни занимают вещи. Если вы хотите очистить свою жизнь, то должны знать, от чего предстоит избавиться. Вам никто не поставит оценки за ответы — это не экзамен, а исследование. Не торопитесь, запишите ответы (устные

не годятся). И говорите правду. Себе. Поскольку вы единственный, кто будет это читать. Мы гонимся не за красотой, а за правдой. Поэтому старайтесь отвечать не так, как было бы в идеале или как вам хотелось бы, или так, будто вы уже прочитали книгу и умеете управлять своим материальным миром.

1. Вы часто испытываете разочарование?
2. Как часто чувствуете себя подавленным?
3. Вы понимаете, что еще многое нужно сделать, но вряд ли у вас получится?
4. Обещаете ли вы себе сделать что-то после того, как закончите другие дела?
5. Вы заканчиваете другие дела и занимаетесь отложенными?
6. Чувствуете ли вы напряжение даже после того, как сделали все запланированное?
7. Вы когда-либо жалуетесь на скуку или перегруженность делами?
8. Если да, как вы решаете эту проблему? Что делаете, чтобы заполнить время?
9. Вы отвлекаетесь от дел, когда кто-то звонит и требует вашего внимания?
10. Вы так поступаете независимо от того, срочный это звонок или обычный?
11. Вы всегда соглашаетесь сделать одолжение кому-то, удобно это вам или нет?
12. В этом случае вы чувствуете себя использованным или испытываете обиду?
13. Если вы согласились с утверждением выше, то не считаете ли себя плохим или эгоистичным человеком?
14. Бывают ли ситуации, когда стоит сказать «нет»? Когда именно?
15. Вы обижаетесь, если вам говорят «нет»?

16. Вы принимаете отказ на свой счет (то есть иногда думаете, что кому-то другому при подобных обстоятельствах сказали бы «да»)?
17. Какая разница между оправданием и объяснением?
18. Вы считаете, что часто предлагаете правдивое объяснение, а не оправдываетесь?
19. У вас когда-нибудь были разногласия с кем-либо по этому вопросу?
20. Вам не кажется, что окружающие вас вещи живут своей жизнью?
21. Бывало ли, что вы положили куда-то вещь и готовы поклясться, что за ночь она перебралась в другое место?
22. Как часто в течение недели вы кладете что-то нужное куда попало: ключи, бумажник, мобильный телефон?
23. Обычно вы пребываете в хорошем настроении, кроме моментов, когда думаете о вещах вокруг себя?
24. Или вы испытывали радость раньше, а теперь чувствуете себя подавленным?
25. Вокруг вас кипы бумаг, но вы клянетесь, что можете в них что-то найти?
26. Чувствуете ли вы себя взбешенным, обеспокоенным или беспричинно расстроенным, если кто-то трогает ваши вещи?
27. Вы когда-либо теряли что-то важное, потому что кто-то перепутал эту вещь с мусором?
28. Если такое случалось, вы чувствовали себя частично ответственным за происшедшее или действительно считаете себя жертвой чьей-то ошибки?
29. Вас нервирует звонящий телефон?
30. Вы проверяете звонки?
31. Вещи осложняют жизнь в доме?

32. Вещи оставляют вам все меньше жизненного пространства?
33. Вы спите на одной стороне кровати, потому что на другой куча вещей?
34. Вам бывает тяжело дышать?
35. Вы тратите больше времени на поиски вещей, чем на любимые занятия?
36. Поиск вещей отнимает время у вашего хобби?
37. Вы часто куда-то опаздываете всего на несколько минут?
38. Вы говорите себе, что опоздание не такая уж большая беда?
39. Вы думаете, что люди, которых вы любите, важнее вещей?
40. Если бы кто-то понаблюдал за вами со стороны, он бы это заметил?
41. В плохом настроении вы думаете, что посещение магазина вытасчит вас из депрессии?
42. Покупки дарят вам тепло и умиротворение?
43. Вы когда-либо говорили: «Я бы умер без...»?
44. Если вы ответили утвердительно на предыдущий вопрос, речь шла о человеке или вещи?
45. Вы часто используете категоричные фразы («Я всегда...» или «Я никогда...»)?
46. Вам есть что поведать о каждой своей вещи?
47. Вам нравится рассказывать эти истории друзьям и семье? Как насчет посторонних людей? Любому, кто согласен слушать?
48. Другие люди находят ваши истории столь же очаровательными?
49. Вам не кажется, что вы много времени тратите на рассказы о вещах или делах, которые сделали или планируете сделать?

Ничего себе... Мои поздравления! Вопросов было много. Спасибо, что потратили время, отвечая на них. Вы ответили на все? Если нет, пожалуйста, вернитесь назад и сделайте это. Да-да, я серьезно.

Просмотрев свои ответы, отметьте повторяющиеся модели поведения, касающиеся ваших отношений с вещами, временем

и людьми. Еще раз повторю: эти вопросы разработаны не для того, чтобы стыдить вас или обижать. Они призваны помочь вам выяснить, в какие моменты вы срастаетесь с вещами, а они — с вами. Я часто видел огонек в глазах клиентов, когда они впервые осознавали, что их реальные действия не всегда совпадали с намерениями что-либо сделать. Или это удавалось, но с неприятием, сопротивлением или отсрочками. Поэтому используйте информацию, заложенную в ответах, чтобы выяснить, действительно ли вы тратите свое время на дела, о которых думаете и которыми хотите заниматься. Если обнаружится, что вы попали в замкнутый круг проблем, которые, может, и нужно решать, но которые постоянно отодвигают на задний план более важные дела, на страницах книги вы узнаете, как коренным образом изменить такой ход событий и вернуть важные задачи на надлежащее им место.

Если выяснится, что вы проводите больше времени с вещами, чем с людьми, и вам это не нравится, то здесь вы научитесь управлять материальным миром, чтобы не тратить на него свое ценное время, когда можно наслаждаться компанией друзей и семьей.

Полумеры, замкнутый круг и перфекционизм

Относительно многих вещей у меня нет правил. Но я уверен, что полумеры бесполезны. Даже хуже, они подрывают нашу способность достигнуть чего-то значимого. Если вы быстро загораетесь и так же быстро теряете к чему-то интерес или долго к чему-то готовитесь и раздумываете, оценивая свой вклад и усилия, настоятельно рекомендую забыть об этом и провести время вместе. Конечно, это дело добровольное. Никто не появится в дверях вашей квартиры и не скажет: «Прочитай эту книгу и соберись с силами». Не правда ли?

Если все вышеперечисленное к вам не относится, вы все равно раздумываете, стоит ли овчинка выделки. Я поддержу вас в реализации вашего замысла. Перед вами фееричный набор инструментов, подсказок, вопросов и предложений, которые помогут вам *очистить свою жизнь*. Независимо от того, что это для вас значит. И, независимо от того, что это действительно для вас значит, я хочу, чтобы вы полностью реализовали свой план. Не три четверти,

не семь восьмых, а целиком. Вы не узнаете, что все возможно, если не выберетесь из западни.

И, поверьте, я уже слышал всякие оправдания... то есть объяснения. Вы устали. У вас полно домашней работы. Вы уже пробовали, и ничего не получилось. Кто-то уже пробовал и сказал, что не получилось. Вы недавно читали об исследовании, где говорилось, что это никогда не получится. Вы слишком заняты. Вы недостаточно умны. Вы чересчур умны и вычислите все подводные камни (нет никаких камней). Вы слишком толстый (худой, высокий, низкий, старый, молодой). Кто-то скоро приедет. Кто-то должен уехать. Вы должны уехать. Вам нужно переехать. Вы сделаете это позже. Вы не видите смысла... Этот список можно продолжать бесконечно!

Как бывший перфекционист я тоже раньше считал: если нельзя сделать что-то на отлично, не стоит даже пытаться. Но сейчас я понимаю, что это вздор. Есть смысл в несовершенстве. Но гораздо важнее, что существует большая разница между несовершенным действием и незаконченным. Вы можете получить отличную оценку на экзамене по математике, но если вы надеетесь получить высший балл в жизни, возможно, нужно пересмотреть свои взгляды на стремление к совершенству.

Во-первых, в жизни не всегда можно достичь идеала, а во-вторых, в отличие от экзамена по математике, никто не поставит вам оценку за жизнь (кроме, возможно, Бога, в зависимости от вашего к Нему отношения; но хотелось бы думать, что Он в любом случае учитывает стремление к развитию). Поэтому давайте пересмотрим взгляды на оценку своих усилий и возьмем на вооружение модель, в которой затраченное усилие равняется достигнутым результатам. Благодаря этому мы разорвем замкнутый круг «все должно идеально получиться в первый раз, иначе это пустая трата времени». И теперь мы знаем, что при должном прилежании и желании выбраться из западни, если использовать свои возможности на сто процентов, мы обязательно получим стопроцентную отдачу в виде опыта. И когда этот опыт *очистит вашу жизнь*, превратив хаос в порядок, беспорядок — в организацию, ни одно реальное усилие не окажется потраченным впустую. Результат, возможно, не будет совершенным, но, даже если так, вы вольны попробовать еще раз. Гм... Так, может, совершив несколько серьезных попыток, вы все-таки получите отличную оценку в жизни?

Вещи: что это такое

Мы все время говорим о вещах. А что они собой представляют?

Вещь — отдельный предмет, изделие; например: «В сундуке полно вещей».

Так и есть. Ничего не изменилось. Мне нравится это определение. Вещь — самый неопределенный из неопределенных объектов. Мало того что вещи разнообразны, так они и неопределены... Великолепно, не правда ли?

Итак, теперь, когда мы знаем, что такое вещи, выясним, что нельзя считать вещами.

Люди — не вещи. Домашние и дикие животные тоже не вещи. К вещам не относятся и растения. Понятие «вещь» не относится к живой природе, и этот вывод мы добавим к нашему определению.

Итак, вещи — разнообразные неопределенные *неодушевленные* предметы. Они накапливаются вокруг нас и следуют за нами — вот об этом мы и поговорим. О накоплении большого количества личных вещей, которые трансформируются и превращаются в массу разнообразных неопределенных неодушевленных объектов. Теперь все будет проще.

Вы и ваши вещи — не одно и то же

Как мы выяснили, вещи не дышат. По крайней мере в этом вам повезло: вы — не вещь.

Предельно ясно, не правда ли? Вы — не вещь.

Мэдисон-авеню* хочет заставить вас поверить в обратное. Они доказывают, что вы целиком зависите от вещей, вы ничто без своих вещей. Весьма неприятное видение. И, на удивление, распространенное. Но нам известно кое-что получше.

Повторяйте за мной: «Я — не то же, что мои вещи».

Круто! Как звучит? Убедительно? Повторите.

«Я — не то же, что мои вещи». Громче! «Я — не то же, что мои вещи». Еще громче! «Я — не то же, что мои вещи».

Теперь подойдите к окну, высуньтесь в него и прокричите: «Мне сорвало башню — держите меня!»

* Улица в Нью-Йорке. В XIX–XX веках на Мэдисон-авеню располагались офисы основных рекламных агентств США, вследствие чего название улицы стало нарицательным обозначением американской рекламной индустрии в целом. *Прим. ред.*

Шутка!

Пожалуйста, не делайте так. Но я ценю вашу готовность сделать это. Вы — молодчина!

Мне хотелось бы думать, что мы можем определить, где заканчиваются наши кофточки, компьютеры или аудиозаписи и где начинаемся мы. Но многие люди не могут вычленить себя из окружающих их предметов: стереосистема, телевизор, посуда, одежда, автомобиль... Многие понимают, что сами по себе они не стереосистема, но где-то в подсознании эта грань стирается. Они начинают чувствовать, что спортивный автомобиль — их продолжение. Не просто плоть и кровь, а выражение их рвения, таланта, успеха, проницательности и вкуса. Возможно, даже большей части их личности. И внезапно становится ясно, что частично мы определяем себя через свое имущество.

Чтобы выйти из этого состояния, не стоит избавляться от вещей. Это не их вина. И я не предлагаю вам лишиться всего нажитого честным трудом. Предполагаю, что в стремлении собрать вокруг себя побольше вещей мы путаем цели и собственную идентичность, самосознание или даже отчаяние.

Как часто появление новой вещи действительно меняет жизнь к лучшему? Разве что изобретение современной стиральной машины. Или колеса. А iPhone? Tickle Me Elmo*? Потолочный вентилятор с дистанционным управлением? Как сказать...

Компьютер, конечно, облегчил написание этой книги, но я прекрасно помню, как жил без него. Я использовал пишущую машинку. А до нее была бумага и куча ручек и карандашей. Еще я думаю, что раньше намного чаще играл в теннис и ездил на велосипеде. Поэтому давайте не будем ставить знак равенства между удобством, комфортом и революционностью. Конечно, не стоит утрировать и принижать ценность новых технологий, но когда дело доходит до очищения вашей жизни, мы хотим точно описать масштаб проблемы и ее влияние на наши поступки и решения.

В подростковом возрасте я коллекционировал аудиокассеты. Любил музыку. И люблю до сих пор. Должен признаться, я был завален кассетами. Да, это позволило мне раскрыться. Но и лишило меня свободного места. Некоторые кассеты я никогда не слушал: я купил их только ради красивой обложки или потому, что считал обязательным иметь в коллекции альбом какого-то

* Мягкая игрушка, персонаж детской телепередачи «Улица Сезам». Прим. ред.

исполнителя. Вас бы поразил диапазон моих музыкальных вкусов. Я возил за собой эти альбомы через весь Средний Запад долгие годы.

С книгами была та же история. Эти книги я прочитал и никогда не буду перечитывать. Книги, которые нашел в комиссионках, на улице... Как можно было пройти мимо «Над пропастью во ржи» или «Убить пересмешника», если они валялись на земле и выглядели крайне уныло? Это классика. Они заслуживают дома. Моего. Еще я надеялся, что, побывав у меня в гостях, вы сочтете меня начитанным человеком и будете относиться ко мне по-другому.

Так как я был тогда немного неорганизован, вы бы нашли у меня несколько экземпляров «Над пропастью во ржи», в беспорядке заткнутых на полки. Если бы мне действительно понадобилась какая-то книга, я перерыл бы сотни, пытаясь вспомнить обложку или корешок, чтобы сузить направление поиска. «Над пропастью во ржи» выгодно отличалась бордовой обложкой с желтым тиснением. Но не все книги было так же легко опознать.

Большинство из них уже покинули свои полки. Букинистические магазины на огромных просторах от Детройта до Чикаго стали обладателями части моей коллекции. Сегодня я покупаю книги, которые мне интересны и которые нужно прочитать. Иногда обмениваюсь литературой с друзьями. И провожу немало времени в библиотеках, забирая домой лишь те книги, которые очень хочу почитать, но не чувствую необходимости иметь их дома. Книг, которые действительно нужно приобрести, предостаточно. Поваренные книги, развлекательные, любимые и зачитанные до дыр. Книги, необходимые для работы, для учебы. Хотелось бы думать, что эта книга — одна из них. Но бывают случаи, когда взять книгу на время у друга или в библиотеке — неплохая альтернатива.

Все кассеты тоже исчезли. Некоторые я заменил на компакт-диски или МРЗ, но только те, которые еще слушаю. Я избавился от них задолго до того, как начал помогать другим очистить свое жизненное пространство. Если честно, опыт избавления от них был сладостно-горьким переживанием. Я любил свои кассеты, много вложил в них, и не только денег. Они были, по-моему (как и спортивный автомобиль для своего хозяина), продолжением меня — видимая, легко читаемая часть меня в мире. Теперь

я знаю, что ошибался. Тогда как другие, возможно, действительно судили обо мне по моим музыкальным вкусам, я намного больше вкладывал в собственное суждение о себе.

Я — не то же, что мои вещи.

Вы — не вещи.

Мы — не вещи.

Добавлю: то, что мы думаем о себе, намного важнее, — я уверен в этом. А также в том, что никого действительно не волнует, какой у нас автомобиль, какого дизайнера мы предпочитаем, что читаем или слушаем. Кое-кого это действительно интересует. Даже больше, чем следует. Но над этим мы не властны.

Вместо того чтобы пытаться залезть в мысли друга или соседа, давайте считать, что мнение других людей о нас — не наше дело. Пока они не сочтут нужным сообщить его нам.

Если я — не то же, что мои вещи, то кто же я?

Вы когда-либо ссорились с близкими из-за вещей? Какую-то из них положили не на место. Или взяли и не вернули. Или запачкали. Или сломали... Близкий вам человек искренне сожалел? Этого было достаточно? (Мало кому приятно терять или ломать чужое имущество, но всякое бывает...) В итоге вы пообещали себе больше никогда никому ничего не давать. А может, пошли дальше и решили больше не пускать виновного в свой дом, поскольку даже под вашим пристальным надзором тоже может случиться неприятность...

Вы можете сколько угодно думать, что вам принадлежит нечто, но когда вы покинете этот мир, то, где бы вы ни были, вещи, которыми вы себя окружили, останутся здесь и достанутся кому-то другому. Если ваши дети, друзья или другие наследники всегда ненавидели некую вещь, она отправится в мусорное ведро. Как вам такая картинка? Отрезвляет? Представьте на минуту вещь, к которой вы больше всего привязаны. Посмотрите на нее. Почувствуйте ее. Поддержите ее. А теперь вообразите, что она сломана и лежит в мусорном ведре. Каково?!

Если это неизбежно, что с этим поделаешь? Завещания и дополнения к нему не помогут. Покинув этот мир, мы не сможем контролировать то, что произойдет с нашим имуществом. И хотя мы, несомненно, слышали это не раз, пора уже усвоить урок.

Вы готовы ослабить хватку, вместо того чтобы крепче держаться за вещи в попытке их контролировать? Смириться или даже утешиться мыслью, что ничто не вечно, даже вы? Изменить отношение к вещам: ценить, когда они целехоньки, и не расстраиваться, когда они ломаются или теряются? Возможно, для вас важно ездить на «хонде» и держать в гараже «роллс-ройс» — это прекрасный компромисс. Но насколько для вас важно делать именно это? Чего стоит расстаться с вещью? Можно всегда взять другую, даже если вам страшно и подумать надеть что-то вместо эксклюзивной кашемировой кофточки от Донны Каран, купленной на распродаже за смешную цену. Это почти так же тяжело, как найти замену другу, которого вы знаете с детского сада.

Итак, если мы представим себя стражами этих вещей, хозяевами, ответственными за заботу и обслуживание, но не божествами, нам придется сохранять бдительность и спокойствие, если в их существовании что-то меняется. Мы можем грустить, расстраиваться или испытывать облегчение, но все еще не готовы *сделать* что-то. Теперь я готов действовать.

Ваши ключевые ценности

Что для вас важно? Это вопрос риторический.

Ваши ключевые ценности формируют ядро личности. Если вы слышали о моральном кодексе, то ключевые ценности выстилают к нему дорогу. Когда ваши поступки и ценности совпадают, ваша жизнь гармонична, а цели легко достижимы.

Зная свои ключевые ценности, можно избегать поступков, не соответствующих вашим принципам. Например, не надо копить вещи, которые в действительности не служат вам и не помогают в достижении целей. Или тратить время на дела, отвлекающие от любимых занятий или работы. Или заниматься любимым делом, которое не приносит отдачи и оставляет вас измученным и обиженным на весь мир.

Мы поступаем вопреки ключевым ценностям по многим причинам, — когда чувствуем, что «должны» что-то сделать, хотя знаем, что это неверно. Или делаем то, «чего от нас ждут», испытывая давление извне или понимая, что у нас нет выбора. Или даже неосознанно, потому что поступали так всегда.

Предлагаю вам несколько вопросов и список ценностей. Он не исчерпывающий, но охватывает все стороны жизни. Если

в нем чего-то нет, не постесняйтесь вписать. Что касается меня, то я был бы признателен за электронные письма с любыми дополнениями, чтобы обновить списки, используемые при работе с клиентами.

Повторяю: нет абсолютной истины или предпочтительных ответов. Правильные ответы — правдивые ответы. Если вам нравится нечто, по вашему мнению, непривлекательное (неправильное, глупое), меняйте или свое к этому отношение, или ценности.

Подчеркните 15 понятий из нижеприведенного списка, которые наиболее точно выражают ваши ценности.

Амбиции	Здоровье
Безопасность	Изобилие
Благонадежность	Изящество
Благополучие	Искренность
Близость	Исполнительность
Богатство	Испытание
Великодушие	Качество
Вера	Командная работа
Взаимное уважение	Конкуренция
Вклад	Контроль
Власть	Креативность
Внутренняя гармония	Лидерство
Волнение	Лояльность
Восприимчивость	Любовь
Выгода	Место жительства
Гибкость	Милосердие
Готовность	Мир
Доброта	Мораль
Доверие	Мудрость
Долг	Надежда
Достижения	Надежность
Достоинство	Независимость
Дружба	Неформальность
Духовность	Новизна
Единство	Обучаемость
Забота об экологии	Обучение
Заботливость	Общественная поддержка

Объединение	Сила
Обязательность	Скромность
Оригинальность	Слава
Ответственность	Случай
Отзывчивость	Смелость
Откровенность	Смех
Открытое взаимодействие	Смирение
Отношения	Совершенство
Поддержка	Солидность
Помощь	Сотрудничество
Порядок	Сочувствие
Постоянство	Справедливость
Правда	Стабильность
Правосудие	Страсть
Предпринимательство	Счастье
Признание	Терпимость
Продуктивность	Уважение
Прозрачность	Ум
Простота	Умение слушать
Процветание	Успех
Равенство	Устойчивость
Радость	Финансовая безопасность
Разнообразие	Целеустремленность
Риск	Целостность
Рост	Честность
Самоанализ	Честь
Самоконтроль	Энергия
Самоотдача	Эффективность
Свобода	Юмор
Семья	Ясность

Прекрасно. А теперь несколько упражнений. Пожалуйста, запишите ответы на вопросы в свой блокнот.

1. Представьте себя в конце жизни — только без слез и драмы (это не курсы актерского мастерства!). Это лишь итог длинной, хорошо прожитой жизни. Оглядываясь назад, назовите три самых резонансных и значимых воспоминания.

Три важнейших жизненных урока. Почему они для вас так важны? Представьте, что рассказываете об этом любимому человеку, чтобы он мог извлечь пользу из вашего опыта.

2. Припомните человека, которого вы глубоко уважаете, кем восхищаетесь. Запишите пять качеств, наиболее ярко его характеризующих. Приведите примеры этих качеств в жизненных ситуациях.
3. Припомните наставника или человека, серьезно повлиявшего на ваши взгляды и поступки. Запишите пять качеств, наиболее ярко его характеризующих. Приведите примеры этих качеств.
4. Опишите время, когда вы особенно гордились своим участием в чем-то, когда чувствовали себя победителем. Перечислите качества, которые вы продемонстрировали.
5. Чем бы вы хотели запомниться потомкам?
6. Если бы у вас не было ограничений в ресурсах, что бы вы изменили в жизни?
7. Назовите занятие, которое делает вас счастливым, чем вы страстно увлечены?
8. Чего стремитесь достигнуть?
9. Что хотите дать миру?

Прекрасно! А теперь из пятнадцати выбранных определений и всего, что вы записали помимо этого, выберите пять важнейших ценностей. Пять качеств, без которых вы не видите в жизни смысла, потому что они определяют, кто вы есть и кем хотите быть. Запишите их в свой блокнот.

Эти ценности — суть того, кто вы есть. И, естественно, это не вещи.

Соответствие ключевым ценностям

Теперь, когда вы знаете, что для вас важно, и имеете более ясное представление о своих ценностях, пришло время применить теорию на практике. Вернитесь к ответам на вопросы в начале этой главы и подумайте, как в них отражены ключевые ценности. Напишите их рядом с ответами. Если не найдете в ответе ни одну из них, поставьте ноль и напишите, что он на самом деле выражает, будь то страх, негодование, замалчивание, сопротивление, зависть.

Еще раз напомним: вам нечего бояться правды, вы это делаете для себя, и ваша откровенная оценка собственного поведения только поможет расчистить путь к желаемым переменам. Если вы цените любовь и доброту, но неожиданно понимаете, что в вас доминируют страх и обида, как изменить положение? Какие решения необходимо принять, чтобы сменить сознательную или несознательную позицию сопротивления на позицию восприимчивости? Как расстаться с предметами, которые вы не цените или которые занимают место действительно полезных и ценных вещей?

На эти вопросы нет универсальных ответов. Но есть универсальные инструменты для их поиска: это непредубежденность, готовность, честность и спокойный самоанализ. Не надо, словно монах, сидеть без движения, чтобы услышать что-то за постоянной болтовней вашего сознания. Пять минут спокойного размышления над вопросами успокоят ваши мысли и откроют новые истины. Давайте попробуем.

Возьмите таймер или будильник. Засеките пять минут. Сосредоточьтесь на ключевых ценностях и на том, как привести поступки в соответствие с ними. Просите, словно в молитве, способности отыскать в себе лучшие качества, увидеть то, что можно изменить к лучшему сейчас и в будущем. Если хотите, приглушите свет, но не сидите в темноте.

Если вы осуждаете себя или, наоборот, представляете, будто уже достигли полной гармонии поведения и ценностей, признайтесь себе в этом. И, вместо того чтобы сопротивляться, просто посмотрите на себя со стороны. Как будто о вас судит другой человек. Отнеситесь к своим суждениям скорее с любопытством, чем с разочарованием или гневом — и вы по-другому взглянете на стоящие перед вами задачи.

Не исключено, что все пять минут вы будете заниматься самоанализом, лишь изредка вспоминая о вопросах. Это прекрасно. Цель состоит в том, чтобы просто начать или возобновить процесс рефлексии. Вооружившись терпением, вы осознаете, какие ваши поступки противоречили ключевым ценностям и что нужно сделать, чтобы получить иные результаты. Когда сработает таймер, запишите наиболее интересные мысли. Делайте это тридцать дней подряд, и вы будете поражены ясностью своего мышления.

Включайте таймер!

Вещи на заднем плане

«Шум», который производит ваше сознание, может принимать форму историй. Мы рассказываем себе истории целый день. Одни из них громкие, другие — пустая болтовня, мелькающая на заднем плане и едва слышная нашему подсознанию. Мы убеждаем себя или укрепляем свою позицию в отношении тех или иных поступков. Раздумываем, почему что-то произошло именно так. Проводим много времени, пытаясь выяснить, что все это означает — какая мотивация стоит за поступками других людей, какова ценность той или иной вещи...

Давайте пока не будем анализировать поведение других людей. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на историях, которые мы рассказываем себе о своих вещах. Я называю эти истории «вещами на заднем плане».

Не утверждаю, что эти рассказы — ложь, хотя некоторые могут быть не совсем правдивыми или по крайней мере не основываются на фактах. Предполагаю, что частенько мы придумываем истории о предмете и она превращается в легенду. Любое взаимодействие с предметом означает взаимодействие с историей.

Эти сложные отношения между историей и вещами объясняют, почему многие борются с любым проявлением организации, особенно на первом этапе. Неважно, ставим ли мы цель найти подходящее место для вещи или разобрать кучу хлама, чтобы избавиться от лишних предметов. Часто история обладает такой властью над людьми, что они, словно в ступоре, останавливаются перед ней. Она противится любому изменению. Поэтому пробиваться к вещам приходится через целые напластования мыслей. Но цилиндр вашего дедушки — это всего лишь цилиндр вашего дедушки. И если семейное предание гласит, что дедушка надевал его на свадьбу с бабушкой, цилиндр от этого не изменится. Изменить нужно императив, который содержит вещь: «Меня нужно хранить. Мне 85 лет, и благодаря той свадьбе ты появился на свет. Ты будешь ужасным внуком, если избавишься от меня».

Мы машинально выбрасываем обертку, отправляя жвачку в рот. По большому счету, цилиндр ничем не отличается от фантика. Они оба существуют, оба решали определенные задачи, у них больше нет задач *в нашей жизни* в данный момент. Вы, конечно,

понимаете, что этот цилиндр — не ваш дедушка. Повторяйте: «Этот цилиндр — не мой дедушка, это лишь предмет его гардероба». Я не предлагаю вам избавиться от своего дедушки, как вам могло показаться. На самом деле история, вещь на заднем плане, наверное, говорит вам: «Эй! Он предлагает выбросить дедушку на свалку, отправить его на все четыре стороны. Ваш дедушка никогда не поступил бы так! Вы неблагодарный внук. Положите меня на место!»

Можно ценить историю, которую соткали вокруг этой шляпы, но почтительно и с уважением избавиться от нее. Не превращайте все свои вещи в оковы. Пусть шляпа будет просто шляпой. И если вы появились на свет благодаря шляпе, у вас есть все основания отпустить ее обратно в мир, где для нее откроется новая жизнь, скорее всего, без вас.

Обещание

Я не обещаю, что если сейчас вы одиноки, то к моменту прочтения этой книги счастливо женитесь (выйдете замуж) — даже если вы стремитесь к браку. Не обещаю, что начальник будет вас больше ценить, или что вы наконец поладите с коллегой из соседнего кабинета, или что вам обеспечено хорошее место на стоянке. Я обещаю вам: если вы будете прилежны, последовательны и готовы работать над собой, то после прочтения этой книги у вас появится свободного времени больше, чем вы могли себе представить. Вы будете делать меньше, но достигнете большего.

Вы всегда сможете найти любую вещь — в доме или офисе, на кухне или в автомобиле — в течение тридцати секунд. Вы никогда не будете опаздывать, потому что положили не на место ключи от машины. Вы можете опоздать лишь из-за пробок, но это нам неподвластно.

У вас появится время на любимые занятия. Вы к ним придете. Или заново откроете для себя.

Я не буду рассказывать, как потратить свободное время. Это тема для другой книги. Или по крайней мере для беседы за чашкой чая. Но я могу провести вас через алгоритм, который позволит *очистить вашу жизнь* от всего, что вам мешает, и выявить главное. Что скажете?

А теперь... не будем тратить драгоценные мгновения на теорию или философствования — давайте приучаться к новому образу жизни. Я хочу подготовить вас к встрече с книгой — возможно, вы испытываете сейчас смешанные чувства: энтузиазм, скептицизм, инертность и надежду, — и помогу вам изменить свою жизнь.

Дышите глубже... Мы начинаем.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

