

BAŁAGAN POD KONTROLĄ

JAK ODZYSKAĆ PRZESTRZEŃ
W SWOIM DOMU



ALLIE
CASAZZA

sensus

Tytuł oryginału: Declutter Like a Mother: A Guilt-Free, No-Stress Way
to Transform Your Home and Your Life

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8891-8

© 2021 Allie Casazza

Scripture quotations are taken from the Revised Standard Version of the Bible.
Copyright © 1946, 1952, and 1971 National Council of the Churches of Christ in
the United States of America. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins
Christian Publishing, Inc. Nelson Books and Thomas Nelson are registered
trademarks of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or by any information storage retrieval system, without permission
from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/bapoko>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW:<https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	xv
Krótką uwaga, zanim zaczniemy	xxvi
ROZDZIAŁ 1. JUŻ ZA CHWILĘ ZROBI SIĘ DUŻO ŁŹEJ	1
ROZDZIAŁ 2. WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O BAŁAGANIE (ŻEBYŚ MOGŁA POZBYĆ SIĘ GO <i>W CAŁOŚCI</i>)	17
Jak to działa?	20
Czego oczekiwać?	23
Bałagan to złodziej	25
Spójrzmy na to z perspektywy pieniędzy	33
ROZDZIAŁ 3. JAK MINIMALIZM MOŻE OKRADAĆ CIĘ Z RADOŚCI (I CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY BYĆ SZCZĘŚLIWA)	39
Znaki świadczące o tym, że minimalizm odbiera Ci radość życia	40
ROZDZIAŁ 4. ZACZNIJMY WRESZCIE!	47
Określ przeznaczenie każdego pomieszczenia	48
Zidentyfikuj burdelownik	54
ROZDZIAŁ 5. ZACZNIJ TAM, GDZIE CZASEM BRZYDKO PACHNIE	57
Zabawki do kąpiel	64
Makijaż	66
Tvoja sekretna obsesja	68
Prysznic	71
Zróbmy to	72

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 6.	SZAFY I PRZEDMIOTY MAJĄCE WARTOŚĆ SENTYMENTALNĄ	77
	Składziki i schowki	78
	Bieliźniarka	81
	Przedmioty mające wartość sentymentalną	86
ROZDZIAŁ 7.	KUCHNIA, W KTÓREJ BĘDZIESZ Z RADOŚCIĄ GOTOWAĆ (NAPRAWDĘ, UWIERZ MI!)	93
	Naczynia (talerze i miski)	95
	Szuflada ze sztućcami i przyborami kuchennymi	99
	Kubki i szklanki	100
	Garnki i patelnie	101
	Sprzęt kuchenny	101
	Rzeczy na blacie	103
	Spizarnia	106
ROZDZIAŁ 8.	MINIMALIZM A DZIECI	109
	Dajmy nura w dziecięce zabawki	114
	Każde dziecko jest wyjątkowe	116
	Uwaga na temat wyjątkowych sytuacji	120
	Jak przeprowadzić segregację dziecięcych zabawek?	122
	Selekcjonowanie zabawek	126
	Przegląd ubrań	134
	Charakterystyczne przedmioty	136
ROZDZIAŁ 9.	NIEZBYT KAPSUŁOWA SZAFA	145
	Zasługujesz na to, żeby kochać każdą rzecz, którą posiadasz	147
	Sztuczka z wieszakami	156
	Co zrobić, gdy po przewietrzeniu szafy prawie nic Ci nie zostanie?	156
	Wymiana garderoby	158
	Jak przechowywać ubrania	160

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 10. JAK SOBIE PORADZIĆ Z CAŁĄ RESZTĄ?	163
Salon i pokój rodzinny	164
Burdelownik	166
Garaż	169
Domowe biuro	171
Warsztat	173
Pytania i odpowiedzi	175
ROZDZIAŁ 11. UTRZYMANIE CZYSTOŚCI	179
Przepływ rzeczy przychodzących	182
Pocztą i dokumenty	182
Przypadkowe rzeczy, które dzieci znoszą do domu	184
Prezenty	186
A co z zakupami?	188
Porozmawiajmy o urodzinach i świętach	192
Stawianie granic nałogowym darczyńcom	197
POSŁOWIE	201
Podcast <i>Purpose Show</i>	204
Grupa na Facebooku	205
Instagram	205
Programy	205
PODZIĘKOWANIA	207
DODATEK	215
PRZYPISY	227
O AUTORCE	229

R O Z D Z I A Ł 2 .

WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O BAŁAGANIE (ŻEBYŚ MOGŁA POZBYĆ SIĘ GO W CAŁOŚCI)

OTO CO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM ZACZNIEMY: podstawą do tej książki jest moje roczne wyzwanie Declutter Like a Mother® (DLAM). W tym wyzwaniu nasza mantra brzmi: *postępy, nie perfekcja*. Zewsząd słyszysz różne opinie osób, które podpowiadają Ci, jak zarządzać wszystkimi najdrobniejszymi aspektami swojego życia i jak potraktować każdą rzecz obecną w Twoim domu. Jeśli jednak te dawane w dobrej wierze rady Ci nie pomagają, czas, abyś skorzystała z mojej pomocy.

Moje podejście można określić jako „osiąganie prawdziwych, trwałych postępów w najprostszym możliwym sposób”. Te postępy pomogą Ci wyeliminować z życia stres i chaos, z którymi zmagasz się już zdecydowanie zbyt długo. Uwierz mi, kochana, że nie osiągniesz ich, jeśli będziesz skupiać się na tym, jak masz poukładać rzeczy w szafie albo jak wygląda zawartość Twojej

lodówki. Dużo ważniejsze jest usunięcie psychicznych blokad i zmiana myślenia o tym, jak powinien wyglądać Twój dom i całe Twoje życie, a następnie fizyczne pozbycie się wszystkich niepotrzebnych rzeczy tak, aby nie odczuwać przy tym lęku. Omówimy najważniejsze miejsca w Twoim domu i radykalnie je oczyścimy, żebyś mogła *poczuć* postępy i *zobaczyć* rezultaty nie tylko w domu, ale też u jego mieszkańców.

Używając słów Nate’a Bergusa, chcę Cię nauczyć, jak być „bezwzględna redaktorką” swojej przestrzeni⁵. Staram się wnieść do tej książki wibracje wyzwania DLAM i wykorzystać w niej doświadczenie z mojego najpopularniejszego programu Your Uncluttered Home® najlepiej, jak potrafię. Widziałam dziesiątki tysięcy matek, które odmieniły swoje życie dzięki moim kursom (niektóre z nich odezwą się do Ciebie wprost w tej książce), dlatego jeśli chciałabyś skoczyć na głębszą wodę, zapraszam Cię do tego programu — możesz się zapisać w dowolnym momencie.

Wielu ludzi czuje większą motywację do działania i nieco lepiej zapamiętuje informacje, gdy przejdzie interaktywny kurs internetowy, dlatego oferuję Ci pokaźny rabat na ten program. Możesz z niego skorzystać, gdy poczujesz się gotowa (aby się zapisać do programu Your Uncluttered Home wejdź na moją stronę alliecasazza.com/course). Niektórzy, aby dokonać prawdziwych trwałych zmian, potrzebują społeczności i wsparcia, a także poczucia, że będą rozliczani ze swoich działań.

* Materiały na stronie autorki w języku angielskim — *przyp. red.*

Wiele osób potrzebuje pomocy na samym początku, gdy zabiera się do sprzątanía głównych obszarów swojego domu — miejsc, w których efekty ich pracy będą najbardziej odczuwalne. I właśnie po to została napisana ta książka: pomogę Ci wystawić głowę ponad powierzchnię wody. Dzięki temu Twój zewnętrzny chaos ucichnie, a wraz z nim straci na sile również Twój chaos *wewnętrzny*. Popchnę Cię mocno do przodu, dzięki czemu zyskasz rozpęd, którego tak bardzo potrzebujesz.

Przedstawię Ci niektóre z moich najskuteczniejszych wskazówek i strategii, dzieląc je na kategorie według kluczowych obszarów. Zgromadziłam je dla Ciebie w jednym miejscu, żebyś nie musiała buszować po księgarniach i internecie w poszukiwaniu czegoś — czegokolwiek — co pomoże Ci zabrać się do pracy. To wszystko już znasz — i dobrze wiesz, że nie działa.

Moim zadaniem jest odciążyć Cię od pracy umysłowej. Zauważyłam, że ludzie często sami wchodzą sobie w drogę, dlatego chcę Cię uwolnić od niepotrzebnego analizowania wszystkiego i jak najbardziej uprościć proces pozbywania się bałaganu. **Nie powinnaś przeznaczać tyle umysłowej energii na zarządzanie swoją przestrzenią!**

Jestem z natury bałaganiarą...

W tym miejscu chciałabym wyraźnie zaznaczyć, że cały ten proces nie ma nic wspólnego z tym, czy jesteś bałaganiarą, czy z natury lubisz dbać o porządek. Tutaj nie chodzi o wysprzątanie czy „uporządkowanie” domu, lecz o odzyskanie swojej *przestrzeni*. O odzyskanie czasu. O pozbycie się śmieci i uwolnienie umysłu.

Dzięki tej metodzie uwolnisz swój dom od stojącej energii, która nagromadziła się dlatego, że trzymasz w nim za dużo rzeczy. To, czy jesteś miłośniczką porządku, czy bałaganiarą, nie ma z tym nic wspólnego. Możesz być naturalną bałaganiarą (tak jak ja!) i żyć w oczyszczonej przestrzeni. Nagromadzenie niepotrzebnych rzeczy to nie to samo, co bałagan, i wyrządza Ci krzywdę niezależnie od Twojego zamiłowania do porządku lub jego braku.

JAK TO DZIAŁA?

Na początku chcę Cię zapewnić, że to naprawdę działa, bez względu na to, jak dużo albo jak mało przestrzeni masz w domu, i bez względu na to, czy masz dwanaścioro dzieci, czy nie masz żadnego. Wielokrotnie byłam świadkiem, jak osoby znajdujące się w przeróżnych sytuacjach życiowych i pochodzące z bardzo różnych środowisk wprowadzają te zmiany i osiągają imponujące rezultaty. Osobiście sprawdziłam tę metodę na sobie: matce czworga dzieci mającej w domu kota i psa i mieszkającej w ośmiometrowym kamperze. (Tak, zrobiliśmy to. Tak, jesteśmy szaleni. Ale było naprawdę fajnie i zwiedziliśmy sporą część Stanów Zjednoczonych). Sprawdziłam ją, mieszkając w małej ruderze, na którą ledwo nas było stać, w skromnym średnim domu, a także w dużej i drogiej posiadłości. Prostota poprawia jakość naszego życia bez względu na to, gdzie albo jak mieszkamy. Minimalizm to narzędzie, które

pomaga skupić się na tym, co jest ważne, czy mieszkasz w rezydencji, czy w baraku.

W internetowym wyzwaniu Declutter Like a Mother przez dwa tygodnie skupiamy się na kilku miejscach w domu przez 30 minut dziennie. W tej książce rozszerzę to wyzwanie o kolejne obszary. Przedstawię Ci różne sposoby na dopasowanie swoich metod do Twojego życia i harmonogramu, ale najważniejszą rzeczą, o której chcę, żebyś pamiętała, jest *skupienie*. I nie mam tu na myśli przyjęcia podejścia typu: „Wszystko z tego pokoju ma zniknąć!”. Chodzi mi o zobowiązanie się do stworzenia systemu, który pomoże Ci przejść cały proces. Czy najłatwiej będzie Ci przeznaczyć na to godzinę tygodniowo? Zrób tak. A może bardziej pomocne będzie ustawienie minutnika na 30 minut każdego dnia? Zrób tak. A jeśli bardziej Ci odpowiada jeszcze inna pora albo inny styl pracy, wybierz rozwiązanie, które będzie najlepsze dla Ciebie.

Spójrz teraz w kalendarz i zastanów się, kiedy zajmiesz się oczyszczaniem przestrzeni w swoim domu. Czy chcesz to robić w ramach jednego kilkugodzinnego zrywu? Czy wolisz to podzielić na dziesięciominutowe odcinki? To nie ma znaczenia. Liczy się to, żeby przeznaczyć na to czas i dotrzymać danego słowa. Możesz zabrać się za porządkowanie z samego rana, gdy dzieci jeszcze śpią, w porze lunchu, po położeniu dzieci spać, podczas drzemki dziecka, w weekend — jakkolwiek chcesz (wybierz rozwiązanie, które będzie najlepsze, a nie najłatwiejsze). Chcę Cię jednak przestrzec przed pokusą, aby zrobić więcej i pracować dłużej, zwłaszcza na początku, gdy jesteś zainspirowana, zmotywowana i chcesz jak najszybciej zobaczyć efekty. Uważaj,

żeby nie spaść z wysokiego konia! Nie sabotuj własnych wysiłków, osiągając zbyt szybko stan wypalenia. Dostosuj tempo do swoich możliwości. Najprawdopodobniej przez wiele lat nagromadziłaś sporo różnych rzeczy. To zrozumiałe, że będziesz potrzebować czasu na zrobienie gruntownych porządków. Znajdź system, który sprawdzi się u Ciebie i rób powolne, lecz stałe postępy.

Kluczem do sukcesu jest **określenie życiowych priorytetów**. To nie jest coś dodatkowego, co podpada pod kategorię „byłoby fajnie, gdyby” na Twojej liście rzeczy do zrobienia. To ważna sprawa, która ma wielkie znaczenie. Znajdź czas i zrób, co trzeba, żebyś mogła skupić się na tym, co jest naprawdę ważne w Twoim życiu. Pokaż, na co Cię stać — sobie i swojej rodzinie.

Wiele kobiet mówi mi, że nie ma czasu. *Masz czas*. Jestem prawie pewna, że spędzasz co najmniej 30 minut dziennie na przeglądaniu mediów społecznościowych. Potraktuj to jak ważną wizytę. Jeżeli naprawdę chcesz czuć się dobrze, gdy przychodzą do Ciebie goście, i nie wstydzić się własnego domu, i jeśli naprawdę chcesz się wyrwać z niekończącego się cyklu codziennego sprzątania i bardzo marzysz o tym, żeby w weekendy spędzać miło czas z rodziną, a nie nadrabiać zaległości z prania, to musisz się postarać, żeby tak się stało. Gdyby to było jakieś inne ważne spotkanie, zapisałaśbyś sobie jego godzinę w kalendarzu i przyszła na nie przygotowana. Potraktuj to zadanie tak samo. Naszym celem jest stworzenie schematu. Świadomie wykonaj pierwszy krok w stronę przemiany, a utworzysz sobie (i całej swojej rodzinie) drogę do bardziej świadomego i celowego życia.

Może będziesz musiała coś poświęcić, żeby znaleźć czas na to zadanie. Zrób to. Zwrot z tej inwestycji jest ogromny, ponieważ każda kolejna sesja generalnych porządków oddaje Ci minuty z następnych dni, których nie miałaś wcześniej. Pamiętaj, że to, co zajmuje Twoją przestrzeń, zabiera również Twój czas.

Nie zapominaj też o tym, że to jest tylko tymczasowe. Nie będziesz się tak poświęcać do końca życia. Twoja praca się zakończy, gdy uprościsz swój dom, zdejmiesz ciężar ze swoich barków i znacząco poprawisz jakość swojego życia.

CZEGO OCZEKIWAĆ?

Dam Ci cenną wskazówkę: nie stosuj metody, która polega na wyrzuceniu całej zawartości szaf na podłogę, a potem na podejmowaniu decyzji i dzieleniu wszystkich rzeczy na kategorie. Jeśli tak zrobisz, poczujesz się jeszcze bardziej przytłoczona i będziesz unikać tego pokoju, a sarta Twoich rzeczy jeszcze długo będzie leżała na podłodze. Jedyne, czego od Ciebie chcę, to żebyś wzięła pierwszą rzecz, jaką zobaczysz, przyjrzała się jej i podjęła decyzję. Najpierw zdecyduj, a potem odłóż tę rzecz na odpowiednią stertę na podłodze. Dzięki temu unikniesz poczucia przytłoczenia wywołanego koniecznością przejrzenia całego swojego dobytku i nie zaczniesz się zastanawiać, co najlepszego narobiłaś.

Stwórz trzy sterty: do zatrzymania, do wyrzucenia i do wydania. To wszystko.

Nie ma co się oszukiwać: na pewno zdarzą Ci się takie przedmioty, w przypadku których nie będziesz w stanie podjąć żadnej decyzji. Małeńka biała sukienka, którą Twoja córeczka miała na sobie, gdy przyjechałaś z nią do domu ze szpitala, albo ręcznie szyty koc, który dostałaś od babci niedługo przed jej śmiercią — kiedy bierzesz te rzeczy do rąk, kompletnie nie wiesz, co z nimi robić.

Podczas podejmowania takich decyzji każdy ma prawo czuć się przytłoczony, ale nie pozwól, żeby to uczucie powstrzymało Cię przed robieniem dalszych postępów. Kiedy stajesz przed czymś, co ma dla Ciebie wartość sentymentalną albo po prostu nie wiesz, co z tym zrobić, po prostu połóż to gdzieś na bok albo odłóż z powrotem na miejsce. W końcu będziesz musiała się z tym zmierzyć (później Ci powiem, jak to zrobić — na etapie, gdy będziesz już prawdziwą profesjonalistką!). Nie musisz podejmować decyzji, gdy znajdujesz się w trakcie produktywnej sesji oczyszczania przestrzeni w swoim domu.

Kobiety są mistrzyniami wielozadaniowości, ale z doświadczenia wiem, że jeśli zaczniesz sprzątać jakieś miejsce, wcześniej czy później natrafisz na coś, co powinno być gdzieś indziej, więc tam idziesz, a potem spontanicznie postanawiasz wysprzątać to drugie miejsce, zamiast wrócić do pierwszego, przez co wszystkie Twoje wysiłki pójdą na marne. Dlatego bardzo Cię zachęcam, żebyś *nie* zabierała się za przeglądanie sterty „do zatrzymania”, dopóki nie skończysz przeglądać wszystkich rzeczy w pokoju. Twoim głównym celem jest pracować w krótkich zrywach, podczas których będziesz robić imponujące postępy — pokój po pokoju, a nie w kilku pomieszczeniach naraz!

Kiedy skończysz sortować wszystkie rzeczy, *rozpraw się z każdą stertą*. Sesja oczyszczania przestrzeni nie może zostać uznana za zakończoną, dopóki nie wykonasz wszystkich czynności! Każda rzecz, która wylądowała na stercie „do zatrzymania”, musi zostać odniesiona na odpowiednie miejsce. Wszystko ze sterty „do wyrzucenia” musi zostać włożone do plastikowych worków i wyniesione do kosza na śmieci. A wszystkie rzeczy ze sterty „do wydania” muszą zostać spakowane i zaniezione do bagażnika, a następnie zawiezione do organizacji charytatywnej. Dopiero gdy zrobisz to wszystko, będziesz mogła uznać swoją dzienną sesję oczyszczania przestrzeni za zakończoną.

WSKAZÓWKA

Gdy spakujesz rzeczy do wydania, przez kilka następnych dni zerkaj na kalendarz. W którym dniu zawozisz dziecko na trening piłki nożnej albo masz umówioną wizytę? Ustaw alarm, żeby wyjść 15 – 30 minut wcześniej i wstąpić po drodze do organizacji charytatywnej, której chcesz podarować niepotrzebne rzeczy.

BAŁAGAN TO ZŁODZIEJ

To wiem na pewno: bałagan to coś dużo więcej niż sterty rzeczy, których prawdopodobnie nie potrzebujesz. Bałagan to złodziej. Kradnie przestrzeń, za którą płacisz, kradnie Twój czas, kradnie Twoją energię, kradnie klarowność myślenia i okrada Cię z radości. Widziałam, jak beczelnie okrada ludzi z jakości życia.

Wiem, że to wszystko brzmi bardzo dramatycznie, ale taka jest prawda. Wielokrotnie tego doświadczyłam we własnym życiu oraz w życiu innych ludzi.

Oto na czym polega problem: domy większości ludzi działają przeciwko nim, ponieważ sami tak je zorganizowali. Ludzie wprowadzają się do nowego domu, wstawiają milion urządzeń w kuchni, wkładają do szaf ubrania, których nienawidzą albo nie noszą, układają na półkach książki, których nigdy nie przeczytają — po prostu mają za dużo rzeczy. Dlatego upychają je w pudłach w garażu albo na strychu, a różne bibeloty i drobiazgi trzymają na górze szafy ubraniowej, żeby ich nie widzieć. Stół w jadalni nie służy im już do wspólnych rodzinnych posiłków, lecz stanowi przestrzeń do przechowywania rzeczy, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Ostatecznie posiłki są spożywane na blacie kuchennym, na którym leży pełno rachunków, szkolnych zeszytów i ulotek wyciągniętych ze skrzynki.

Czy to brzmi dla Ciebie znajomo? Jeśli tak, to zastanów się, czy tego właśnie pragniesz. Czy w takim domu chcesz mieszkać? To powinna być Twoja przystań, miejsce, w którym możesz odpocząć, naładować akumulatory, robić produktywne rzeczy i po prostu dobrze żyć. Czy Twój dom jest zorganizowany w taki sposób, żeby to wszystko ułatwiał, czy raczej to utrudnia? Czy Twój dom wysysa z Ciebie czas i energię z powodu grubych warstw zalegających rzeczy, którymi musisz się zajmować?

Wyobraź sobie dziecko ciągnące pustą wywrotkę. Widzi kamień i wkłada go do pojazdu. To praktycznie nic nie zmienia, bo jeden kamień nie wpływa znacząco na ciężar wywrotki. Dziecko

robi parę kroków, dostrzega inny kamień, podnosi go i wkłada do wywrotki. Znów — nic wielkiego. Ciągnięcie pojazdu nie sprawia mu żadnych trudności.

Jednak co się stanie, jeśli będzie dokładać kolejne kamienie? W końcu ciężar zrobi się zbyt duży. Dziecko poczuje się zmęczone, a jego małe rączki będą zbyt słabe, żeby uciągnąć wywrotkę. Być może się podda. *Ciężar kamieni sprawia, że dużo trudniej jest mu robić to, co by chciało, czyli iść dalej.*

Rozwiązanie jest proste: wyrzuc te kamienie, dzieciaku! Jeśli nie potrafi wyrzucić ich wszystkich naraz, może je wyjmować jeden po drugim. Kamień po kamieniu może rozładowywać wywrotkę, aż zrobi się lżejsza. To samo dotyczy nagromadzonego bałaganu. Musisz pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, dziewczyno. Te kamienie są dla Ciebie dużym obciążeniem.

Powiedz mi, czy często mówisz (czytaj: wykrzykujesz) poniższe kwestie:

- „Jaki tu bałagan!”;
- „Proszę przyjąć to posprzątać!”;
- „Czy ktoś mógłby mi pomóc?”;
- „Dlaczego ja muszę wszystko robić?”;
- „Czy tylko ja widzę, że tu jest bałagan?”.

Jeżeli czasami zdarza Ci się tak mówić (albo nawet ciągle — nie zamierzam Cię oceniać), to znak, że Twój dom nie daje Ci wsparcia i nie pracuje dla Ciebie. Wręcz przeciwnie, działa przeciwko Tobie, ponieważ rodzi napięcie. Jest przyczyną negatywnego podejścia, które czuć na każdym kroku.

Historia Sami Womack pokazuje to w sposób, który być może będzie Ci bliski. Sami była jedną z pierwszych pięciu osób, które zapisały się na mój program Your Uncluttered Home w 2016 roku. Dzięki niemu całkowicie odmieniła swoją rodzinę i stała się inną matką dla swoich dzieci. Była tak uprzejma, że zgodziła się podzielić z Tobą swoją historią.

Opisałabym siebie z tamtego okresu jako „zdesperowaną i tonącą”. Moja rodzina żyła ponad stan — mieszkaliśmy w dużym domu pełnym różnych przedmiotów.

Musiałam oczyścić i zrewidować każdy aspekt swojego życia. Wtedy właśnie poznałam Allie. Zrobiłam to, co powiedziała, i zaczęłam od domu, ponieważ nie byłam w stanie jednocześnie zabrać się do oczyszczania przestrzeni w domu i w życiu.

Pozbywając się niepotrzebnych rzeczy, czułam, że przestrzeń w moim mózgu zaczyna się uwalniać. Wreszcie mogłam jasno myśleć.

Im więcej rzeczy się pozbyłam, tym lżej się czułam. Zyskałam takie pokłady czasu i energii, o jakich nawet nie śmiałabym marzyć.

Miałam wrażenie, że wszystko się zmienia, ale szczególnie było to widoczne w moich relacjach z dziećmi. Przebywanie z nimi zaczęło mi sprawiać prawdziwą przyjemność. Macierzyństwo i zajmowanie się domem nie stresuje mnie już tak bardzo jak kiedyś. Wystarczy, że poświęcę kilka minut dziennie na ogarnięcie domu.

Ludzie ciągle mnie pytają, jak udaje mi się połączyć nauczanie dzieci w domu z prowadzeniem firmy, zwłaszcza że mojego męża przez połowę czasu nie ma w domu. Wszystko dzięki domowi, który *nie* zabiera mi już dużo czasu ani energii, dzięki czemu starcza mi ich dla dzieci⁶.

Bałagan jest złodziejem. Skradł Sami jej skupienie, czas i radość z każdego dnia. Jej dom był zorganizowany w taki sposób, że to wszystko zostało jej odebrane. Ale Sami wprowadziła konieczne zmiany, a dom w końcu zaczął pracować *dla* niej.

Wcześniej w domu Sami wszędzie były porozrzucane różne rzeczy, a ona musiała się nimi zajmować, co zabierało jej czas i rodziło stres. W rezultacie Sami miała mniej czasu na inne rzeczy, które były dla niej ważne. W trakcie programu dobytek Sami został zredukowany, dzięki zajmowanie się nim zabierało jej mniej czasu, a ona sama przestała się tak stresować i zyskała czas na to, co było dla niej ważne.

Zastanówmy się, z czego okrada Cię bałagan. W 2006 roku badanie przeprowadzone przez szanowaną naukowczynię Catherine Roster wykazało, że „bałagan ma negatywny wpływ na postrzegane samopoczucie oraz »silny negatywny wpływ na poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i inne pozytywne psychologiczne korzyści wynikające z poczucia psychologicznego domu«, pojęcia, które odwołuje się do koncepcji »domu« jako »kluczowego źródła znaczenia, przynależności i tożsamości«⁷.

Zasadniczo **mamy za dużo rzeczy, a one okradają nas z tego, co dobre**. Niefajnie.

Tysiące kobiet napisało do mnie, że gdy wreszcie pozbyły się bałaganu z pierwszego pokoju, stanęły w nim i rozkoszowały się efektem swojej pracy. Niektóre nawet zjadły w nim obiad, ponieważ tak dobrze się w nim czuły i nie chciały z niego wychodzić. To wcale nie jest przypadek. To nauka. Czysta przestrzeń powoduje obniżenie poziomu kortyzolu w naszym organizmie. A to jest miłe uczucie.

Moim celem jest to, abyś tak właśnie się czuła w każdym pomieszczeniu w swoim domu. Bądź szczęśliwa, moja droga.

Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles wykazało, że matki opisują swoje domy, używając takich słów jak „bałagan”, „nieprzyjemnie” i „bardzo chaotycznie”. To *takie smutne*. Nie powinno tak być. I na pewno nie musi. Takie postrzeganie swojego otoczenia przekłada się na większy stres i mniejszą wartość życia.

Badacze „zbadali poziom dziennego kortyzolu [czyli zasadniczo zmierzili poziom stresu] w ślinie członków rodziny. Odkryli, że istnieje połączenie między tym, jak rodziny — zwłaszcza matki — mówią o przestrzeni w swoim domu, a poziomem dziennego kortyzolu (...). Jego nadmiar jest zatem widoczną oznaką niedokończonych prac, która nieustannie przypomina nam o głęboko wpojonych przekonaniach na temat czystego domu i wywołuje silny stres”⁸.

Powtórzę to raz jeszcze: niepotrzebnie komplikujemy sobie życie. Nie jesteś złą mamą. Po prostu masz za dużo na głowie. Oczywiście, że to za dużo! Zdecydowanie za dużo jak na jedną

osobę, która musi to wszystko ogarnąć, a jednocześnie być spokojna, cierpliwa i obecna, czyli posiadać cechy typowe dla „dobrej mamy”.

Ile przedmiotów leży porozrzucanych po Twoim domu? Ile jest poupychanych w szufladach? Gdybyś teraz wstała i otworzyła najbliższą szafę, ile byle jakich ubrań byś tam zobaczyła? Ilu rzeczom musisz poświęcać uwagę każdego dnia, żeby móc mieszkać we własnym domu? **Same nakładamy na siebie mnóstwo niepotrzebnej, dodatkowej pracy.**

A najgorsze jest to, że takie podejście jest uważane za *normalne*! Większość Amerykanów trzyma w domach mnóstwo niepotrzebnych rzeczy. Przenosimy je z miejsca na miejsce albo chowamy je głęboko w szafach, chociaż wcale ich nie potrzebujemy — mam tu na myśli zepsute zabawki, ubrania, które na nas nie pasują, książki, których nie czytamy i nietrafione prezenty, które czujemy się zobowiązani zatrzymać na zawsze, takie jak ten koszmarny sweter od cici Małgorzaty. *Dlaczego trzymamy takie rzeczy? Dlaczego mamy silne poczucie, że przedmioty, których nie lubimy, muszą zajmować naszą przestrzeń i zabierać nam czas?*

Mamy za dużo rzeczy, ponieważ boimy się cokolwiek wyrzucić. Wszystko sprowadza się do uczucia strachu. Naprawdę wszystko. Za każdym razem. Nie chcemy pozbywać się przedmiotów, ponieważ wydaliśmy na nie pieniądze (albo zrobił to ktoś inny) i boimy się, że będą nas dręczyć wyrzuty sumienia, albo jeszcze gorzej, zostaniemy uznani za egoistów! Boimy się, że sprawimy przykrość współmałżonkowi, jeśli nie zatrzymamy prezentu, który dostaliśmy od niego na urodziny trzy lata temu. Boimy się, że babcia spyta, dlaczego nasze dziecko nie ma na sobie ubranka,

którego szczerze nienawidzimy. Boimy się, że nagle będziemy potrzebować czegoś, czego nie używaliśmy od pięciu lat.

Boimy się i pozwalamy, żeby ten strach doprowadził do nagromadzenia się góry niepodjętych decyzji. Pozwalamy, żeby wpływał na nasze życie. Jednak to, czego najbardziej się obawiamy, dzieje się tu i teraz. **Przez to, że boimy się kopnąć strach w tyłek i pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, przegapiamy to, co najlepsze w życiu.**

Czy nie jest tak, że sprzątanie na okrągło jest po prostu jednym z aspektów macierzyństwa? Czy to nie jest naturalny efekt posiadania dzieci?

Jest, jeśli Ty tak zdecydujesz. Rzeczywistość zawsze podąża za Twoimi oczekiwaniami. Jeżeli uważasz, że tak musi być — że zawsze będzie Ci trudniej, bo masz dzieci — to tak właśnie będzie.

Wierzę, że mogę cieszyć się macierzyństwem. Mogę wychowywać dzieci i mieć wspaniałe życie. Nieustanne sprzątanie nie jest moją pokutą za to, że żyję.

Liczę, że będzie dobrze. Nie zgadzam się na chaos i bałagan, przez które staję się niewolnikiem listy spraw do zrobienia. Moje podejście wpływa na to, jak żyję, co wprowadzam do swojej przestrzeni i jak organizuję swój dom. **Moja rzeczywistość podąża za oczekiwaniami, dokładnie tak samo, jak Twoja.**

Oczywiście jeżeli masz dzieci, Twoje życie i Twój dom wyglądają inaczej niż u kogoś, kto tych dzieci nie ma. Nie twierdzę, że powinnaś stawiać sobie nierealne oczekiwania, ponieważ wówczas będziesz nieszczęśliwa. Uważam

natomiast, że nie musimy ulegać presji „zabieganej matki” i akceptować błędnego przekonania, że gdy rodzą się dzieci, nasze życie musi zamienić się w pierdolnik.

Podsumowując: nie, sprzątanie na okrągło nie musi być częścią Twojego życia.

SPÓJRZMY NA TO Z PERSPEKTYWY PIENIĘDZY

Płacisz za każdy centymetr kwadratowy swojego domu. Czy ta przestrzeń pomaga Ci żyć tak, jak sobie wymarzyłaś, czy raczej działa przeciwko Tobie? Czy jej wygląd i panująca w niej atmosfera odzwierciedla to, ile czasu na to poświęciłaś i ile pieniędzy wydałaś?

Ile zarabiasz? Wiem, co teraz myślisz: *Pilnuj swojego nosa, Allie*. Jednak to naprawdę jest istotne. A skoro już przy tym jesteśmy, pozwól, że zadam Ci jeszcze kilka innych pytań (chyba możemy już sobie pozwolić na wyższy stopień zażyłości, skoro wkrótce i tak otworzysz przede mną swoje szafy):

- Czym się zajmujesz zawodowo? Albo gdzie pracuje Twój partner?
- Jakie są źródła przychodów w Waszym domu?
- Ile zarabiasz na godzinę (i ile zarabia Twój partner)?
- Ile produktów musisz (albo Twój partner musi) sprzedać, żeby osiągnąć pożądaną poziom miesięcznych dochodów?
- Ile godzin tygodniowo Ty i (lub) Twój partner musicie pracować, żeby zarobić na swoją pensję?

(*Uwaga: jeżeli nie pracujesz zawodowo, lecz zajmujesz się dziećmi w domu, Twoja praca jest warta sześć miliardów złotych. I to miesięcznie. Ale w tej chwili interesują mnie pieniądze, które są przelewane na Twoje konto).*

No dalej, zrób małe obliczenia! Masz już sumę (albo chociaż przybliżoną kwotę) w głowie? Jaką część tych pieniędzy przeznaczasz na miejsce, w którym mieszkasz? Dużą, prawda? Większość ludzi wydaje sporą część zarabianych pieniędzy na opłacenie przestrzeni, w której mieszkają — czy to w formie czynszu, czy rat kredytu hipotecznego.

Wszyscy pracujemy po to, żeby zarabiać pieniądze. I wszyscy w pewien sposób wymieniamy czas na pieniądze. **Bez względu na to, czym się zajmujesz zawodowo, Twój czas to Twój pieniądz, a bardzo dużą część tych pieniędzy wydajesz na dom.**

Zastanówmy się więc, za co dokładnie płacisz każdego miesiąca? To nie jest żadne podchwytliwe pytanie, więc od razu podam odpowiedź: za metraż kwadratowy. Płacisz za każdy metr kwadratowy swojej powierzchni użytkowej włącznie z ogrodem, schowkami, garażem, łazienką, piwnicą, strychem itd.

A teraz czas na moment szczerości, moja droga. Jaki procent tego metrażu — za który płacisz swoimi ciężko zarobionymi pieniędzmi — wykorzystujesz do przechowywania rzeczy, których nie chcesz, nie lubisz albo nie potrzebujesz?

Sama sobie policz. A potem spójrz na wynik i zastanów się, co czujesz. Dyskomfort? Panikę? Wyrzuty sumienia? To dobrze. Te uczucia skłonią Cię do podjęcia działań, jeśli tylko na to pozwolisz.

Problem polega na tym, że większość ludzi sądzi, iż *świadomie* wykorzystuje całą przestrzeń w domu. Myślą oni, że w rozmyślny i celowy sposób wykorzystują swoją przestrzeń, ponieważ używają jej do sortowania swoich rzeczy. Ale jakich rzeczy? Czy wiesz w ogóle, jakie przedmioty przechowujesz? Pamiętasz je wszystkie? Używasz ich? Czy one są dla Ciebie *ważne*?

Spójrz jeszcze raz na liczby, które przed chwilą wypisałaś. Czy to wszystko jest tego warte? Co by było, gdybyś popatrzyła na swój dom z innej perspektywy i zadała sobie pytanie: „Co mogę zrobić, żeby ten metraż — za który płacę godzinami swojego życia i zarobionymi pieniędzmi — pracował dla mnie, ze mną i jak najlepiej służył mi i mojej rodzinie?”. Jeżeli odpowiedź jest sprzeczna z tym, jak obecnie wykorzystujesz tę przestrzeń, to znaczy, że czas wprowadzić pewne zmiany.

Przejdźmy zatem do konkretów. Czy lubisz swój dom? Czy lubisz to, co widzisz i jak się czujesz, gdy do niego wchodzisz? Nie pytam o to, czy lubisz swoją rodzinę, lecz o wnętrze Twojego własnego domu. Czy ono w ogóle Ci się podoba? Czy pracuje dla Ciebie, czy przeciwko Tobie?

Myślimy, że to nic złego, bo „wszyscy tak mają”. Takie podejście daje nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Spełniają się nasze najgorsze obawy, i to z naszej winy, ponieważ dokonujemy takich, a nie innych wyborów. Ten dialog wewnętrzny jest formą autosabotażu. Marnujemy mnóstwo pięknych chwil, ponieważ — przypominam — to, co zajmuje naszą przestrzeń, zabiera nam również czas.

Kiedy godzimy się na trzymanie niepotrzebnych rzeczy, mówimy „nie” poczuciu spokoju w naszych domach. Jeżeli

na okrągło sprzątam i dbamy o utrzymanie naszego dobytku, mówimy „nie” zajęciom, które sprawiłyby nam przyjemność i dałyby większe poczucie sensu. Kiedy po całym dniu zmagania się ze stresem i bałaganem padamy wycieńczone na łóżko, mówimy „nie” wieczorowi spędzonemu z partnerem albo nawet chwili dla siebie! Kiedy rezygnujemy z bycia bezwzględными redaktorami naszych domów, mówimy „nie” czerpaniu przyjemności z przebywania w miejscu, za które płacimy ciężkie pieniądze.

Nie musisz dalej się godzić na coś, co wyraźnie Ci nie służy. Nie musisz tonąć w powodzi własnych rzeczy. Nie musisz wiergać rękami i nogami, żeby utrzymać głowę nad powierzchnią wody. Wiem, co mówię, bo sama zdołałam dopłynąć do brzegu, zaciekle kopiąc i wiosłując, a teraz wróciłam po Ciebie. Trzymam w ręku linę ratunkową i rzucam Ci ją. Jestem gotowa, żeby Cię wyciągnąć na brzeg. Wystarczy, że chwycisz linę. Wystarczy, że powiesz „koniec z tym”.

Kiedy przestaniesz godzić się na nadmiar, na dodatkową pracę i sprzątanie, na większy stres i bałagan, i powiesz „nie” krzykom i narzekaniu, automatycznie powiesz „tak” właściwym, ważnym rzeczom. Otworzysz drzwi do częstszych spokojnych chwil na kanapie z ukochanym, do układania klocków lego z dziećmi, do czasu dla siebie i do czerpania przyjemności z przebywania we własnym domu.

I taki jest cel tej książki. Taki jest cel zmiany stylu życia. Nie chodzi o to, żeby mieć „idealny” dom. Ani też o to, żeby mieć wnętrze jak z czasopism branżowych. I nieważne jest to, ile masz pieniędzy. Chodzi o Ciebie i Twoją rodzinę. O funkcjo-

nalność i o to, jak spędzasz czas. Annie Dillard powiedziała: „To, jak spędzamy dni, przekłada się na to, jak przeżywamy całe życie”⁹.

Jeżeli przez cały dzień biegasz w kółko jak kura z odciętą głową i ciągle tylko sprzątasz, zamiast cieszyć się życiem, to znaczy, że Twój dom dobrze nie funkcjonuje. Zaryzykowałabym nawet stwierdzenie, że on *wcale* nie funkcjonuje. Tutaj *nic nie działa* tak, jak należy.

Jak już wspomniałam, chodzi o coś dużo więcej niż o to, żeby mieć czysty dom: o odzyskanie tego, z czego okrada Cię bałagan, niegodzenie się na status quo i utorowanie sobie drogi do takiego życia, w którym będziesz mogła być w pełni obecna.

To wszystko w takim samym stopniu dotyczy również przyszłych pokoleń. Nie chcę, żeby po mojej śmierci moje dzieci musiały zmagać się z dodatkowym ciężarem, jakim jest mozolne przeglądanie wszystkich pomieszczeń, szuflad i pudeł pełnych rzeczy, których nikt nie potrzebuje. Nie chcę, żeby w okresie żałoby traciły czas na sortowanie rzeczy, których ja przez całe życie unikałam.

Chcę, żeby moje dzieci wiedziały, że istnieje lepszy sposób na życie niż bezmyślne kupowanie rzeczy, których nie potrzebują, a potem upychanie ich w szafach i różnych schowkach — i tak aż do śmierci. Nie chcę, żeby godziły się na to, co wszyscy inni uważają za „normalne”. Nie chcę, żeby przy każdej przeprowadzce przenosiły bezwartościowe i niepotrzebne przedmioty z jednego schowka do drugiego. Nie chcę, aby myślały, że w taki sposób traktują siebie i swoją przestrzeń. Chcę dać im wolność, którą daję posiadanie mniejszego dobytku — nie tylko teraz,

gdy są małe, ale również później, pokazując im model życia, który będą mogły naśladować, gdy same dorosną i zamieszkają we własnych domach.

Taki właśnie dar możesz dać swojej rodzinie. Możesz zostawić po sobie cenną spuściznę. To naprawdę ma znaczenie. Dla Twojej rodziny status quo to za mało. Zrób coś więcej.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOJĄ PRZESTRZENIĄ!

Dla wielu kobiet macierzyństwo jest niekończącą się frustracją, bezustanną walką ze stertami prania, stosami brudnych naczyń i z porzucanymi zabawkami. Mijają dni, a matki nie spędzają ze swoimi maluchami tyle czasu, aby móc z tego czerpać przyjemność, tylko wciąż na pełnych obrotach starają się zapanować nad bałaganem i rosnącym chaosem. Efektem nadludzkich wysiłków jest wyczerpanie, stres, rozczarowanie i narastające poczucie winy. Czy tak musi być?

Łatwo się przekonaasz, że pierwsze lata życia swoich dzieci można przeżyć zupełnie inaczej. W tym celu jednak należy najpierw uporządkować własną przestrzeń, później oczyścić swój umysł, a potem można się cieszyć odzyskanym życiem i wraz z rodziną czerpać radość ze wspólnie spędzonych chwil. W tej książce opisano, w jaki sposób poradzić sobie z nadmiarem przedmiotów: papierów, zabawek, ubrań, przyborów kuchennych, pamiątek i innych rzeczy, a także jak się zabrać do porządkowania poszczególnych pomieszczeń. Poznasz zalety minimalistycznego podejścia do zarządzania przestrzenią w domu. Znajdziesz tu też praktyczne i łatwe do wdrożenia wskazówki dotyczące utrzymania już zaprowadzonego porządku.

DZIĘKI KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ:

- jak oczyszczenie przestrzeni wpływa na samopoczucie i relacje
- od czego zacząć i czym się kierować przy pozbywaniu się zbędnych przedmiotów
- w jaki sposób skutecznie i trwale wprowadzić porządek w domu
- dlaczego minimalistyczne wnętrza sprzyjają wychowaniu dzieci na szczęśliwych ludzi
- jak znaleźć czas na generalne porządki

ALLIE CASAZZA jest żoną i matką czwórki dzieci, jej pasją jest wspieranie innych kobiet w odzyskiwaniu radości z życia. Zbudowała od podstaw dużą społeczność, którą — bazując na własnych doświadczeniach — inspirowała do odkrywania zalet zdrowego minimalizmu. Napisała kilka książek, jest też gospodynią popularnego podcastu *Purpose Show*. Wraz z rodziną mieszka w południowej Kalifornii.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8891-8



9 788328 388918

cena: 49,90 zł