

bucuria ordinii



MARIE KONDO

Traducere din engleză de
Ruxandra Ana

Lifestyle
PUBLISHING



Cuprins

<i>Prefață</i>	xi
<i>Introducere: Metoda KonMari</i>	1
Cele șase reguli de bază ale ordinii	3

Partea I | KonMari — Marile secrete

<u>1</u>	
Dezvoltă-ți capacitatea de a te bucura	13
A face ordine este o confruntare cu tine însuși; a face curățenie este o confruntare cu natura.....	13
Dacă nu știi ce îți aduce bucurie, începe cu lucrurile dragi sufletului tău.....	16
„S-ar putea să-mi fie de folos“ sunt niște cuvinte tabu. 19	
Ce pot face pentru tine lucrurile esențiale, dar care nu îți aduc bucurie	21
Păstrează-ți costumațiile pentru interior	24
Nu confunda dezordinea temporară cu revenirea la vechile obiceiuri.....	26
Atunci când simți că vrei să renunți	29
Tratamentul-șoc al fotografiilor cu dezordinea	31

Oricât de mare e dezordinea, nu face pauze, nu te opri, nu te lăsa	33
Dacă nu te pricepi la făcut ordine, vei trece printr-o schimbare dramatică	36

2

Cum să îți umpli casa de bucurie	39
Imaginează-ți stilul de viață ideal într-o singură fotografie	39
Păstrează cu încredere obiectele din zona gri	41
O casă plină cu bucurie este ca un muzeu de artă personalizat.....	44
Adaugă culoare vieții.....	47
Cum să folosești lucrurile „nefolositoare“ care îți aduc bucurie.....	49
Creează-ți un spațiu personalizat.....	54

3

Tot ce trebuie să știi despre cum să depozitezi lucrurile fără efort.....	57
În timp ce faci ordine, depozitarea e temporară	57
Depozitează în funcție de material	60
Aranjează sertarele ca o cutie bento japoneză.....	62
Cele patru principii ale depozitării	65
Haine împăturite ca niște origami	67
Tot ce trebuie să știi despre Metoda KonMari pentru împăturit.....	69
Planifică depozitarea cu gândul de a scăpa de mobila folosită pentru depozitare.....	73
Depozitarea perfectă îți aduce o rază de lumină în casă.....	75



Partea a II-a | Enciclopedia ordinii

4

A face ordine în haine	81
Bluzele	82
Fuste și pantaloni	92
Rochii și fuste	94
Haine de atârnat	96
Șosete și ciorapi.....	98
Lenjeria intimă	100
Un dulap de haine care strălucește de bucurie	107
Genți.....	115
Accesorii pentru haine.....	115
Pantofi	120
Sfaturi pentru cum să-ți pregătești valiza.....	122

5

Ordine în cărți	125
Sfaturi pentru cei care cred că nu se pot despărți de cărți.....	125
Colecțiile.....	127
Reviste și cărți pentru măsura de cafea	128
Cum să depozitezi cărțile într-un mod atractiv	129

6

Ordine în hârtii.....	131
Regula de bază pentru hârtii: aruncă tot.....	131
Fă o cutie de așteptare.....	132
Cursuri.....	133
Rapoarte de activitate pentru cardurile de credit	134

Garanții	134
Manuale de instrucțiuni	135
Felicitări	136
Decupaje.....	136
Stabilește o zi pentru documentele în așteptare.....	137

7

Ordine în <i>komono</i>.....	139
CD-uri și DVD-uri.....	141
Rechizite de birou.....	142
Obiecte electrice de tip <i>komono</i>	145
Produse pentru îngrijirea pielii și cosmetice.....	147
Produse pentru relaxare.....	153
Medicamente	154
Obiecte de valoare.....	154
Truse de cusut.....	158
Unelte.....	158
Obiecte <i>komono</i> pentru hobby-uri.....	159
Obiecte de colecție.....	160
Lucruri pe care le-ai păstrat „pur și simplu“.....	161
Așternuturi de pat.....	161
Prosoape.....	162
Jucării de pluș.....	163
Obiecte recreative	166
Obiecte sezoniere	166
Provizii de urgență.....	167
Echipament de ploaie	167
Obiecte <i>komono</i> pentru bucătărie.....	168
Produse de curățenie	208
Detergenți de rufe.....	208
Obiecte <i>komono</i> pentru baie.....	209

8

Ordine în obiectele cu valoare sentimentală	221
Când faci ordine în obiectele cu valoare sentimentală, îți pui trecutul în ordine	221
Ordine în amintirile din școală	223
Ordine în amintirile despre foștii iubiți	223
Înregistrări cu valoare sentimentală	224
Creațiile copiilor	225
Momente din viață.....	226
Scrisori	226
Ordinea în fotografii este ultimul pas al campaniei de făcut ordine.....	227

Partea a III-a | Magia care îți schimbă viața

9

O casă care strălucește de bucurie	237
Un hol care strălucește de bucurie	237
O sufragerie care strălucește de bucurie.....	239
O bucătărie care strălucește de bucurie.....	240
Un birou care strălucește de bucurie.....	241
Un dormitor care strălucește de bucurie	242
O baie care strălucește de bucurie.....	243

10

Schimbările care apar după ce termini.....	245
Fă ordine și pune-ți viața sentimentală în ordine	249
Ordinea aduce relațiile în prim-plan	251
Dacă lucrurile familiei te deranjează, fii ca soarele.....	253

Nu obliga oamenii să facă ordine dacă nu vor	257
Învață-ți copiii să împăturească	260
Chiar dacă dai greș, nu-ți face griji — casa n-o să explodeze	262
Lucrurile care îți aduc bucurie păstrează în ele amintiri prețioase	266
<i>Epilog</i>	271
<i>Postfață: Pregătește-te pentru următoarea etapă a vieții tale</i>	275
<i>Mulțumiri</i>	281
<i>Despre autoare</i>	283
<i>Index</i>	285



Introducere: Metoda KonMari

„KonMari, există oare vreun ghid ilustrat care să explice metodele tale de a face ordine, la fel de cum o fac cursurile tale?“

Nici nu mai știu de câte ori mi-a fost adresată această întrebare. Răspunsul meu a fost de fiecare dată același: „Dar n-ai nevoie de un astfel de ghid, pentru că succesul depinde în proporție de 90% de modul în care gândești“. Știu că, oricâte cunoștințe ai acumula, dacă nu îți schimbi felul în care gândești, vei reveni la vechile obiceiuri. Lucrurile pe care încerc să le împărtășesc, în calitate de consultant pe probleme de ordine, nu sunt pur și simplu niște metode de a face curățenie, ci mai degrabă un mod de abordare care o să vă ajute să faceți ordine. Și cred că, pentru a obține asta, de multe ori, e nevoie de un fel de tratament-șoc. În același timp, însă, este adevărat că, atunci când cineva se hotărăște să se dedice făcutului ordinii, ar putea avea nevoie de instrucțiuni mai detaliate. Și atunci ce ar putea fi mai util pentru cei aflați în plin proces de făcut ordine decât un ghid ilustrat? În schimb, pentru cei care încă nu au luat această decizie, un ghid de felul acesta poate

în răutăți lucrurile. În acest sens, publicarea unui astfel de ghid ar putea fi comparată cu împărțirea unor cunoștințe interzise.

O să te întreb fără ocolișuri: ești gata să te dedici realizării acestui țel, acestui eveniment unic în viață, și anume curățenia? Dacă da, atunci te rog să citești mai departe. Chiar dacă ți-ai încheiat deja campania de curățenie și de pus lucrurile în ordine, ți-ar putea fi de folos aceste sfaturi despre cum să-ți faci casa să strălucească de bucurie. Dacă ai răspuns nu, atunci te rog să începi prin a citi prima mea carte, *Ordinea: o minune care-ți schimbă viața*. Dacă ai citit-o deja, dar în continuare nu te poți dedica acestui scop, atunci te rog să o recitești, pentru că în mod sigur există ceva — foarte posibil, ceva mic — care te-a ținut departe de ordine până acum.

Acest ghid ilustrat este o compilație detaliată a Metodei KonMari, cu toate învățăturile ei. Pentru cei care și-au luat angajamentul de a face ordine odată pentru totdeauna, ar trebui să fie extrem de util, cam ca o mână care te scarpină pe spate atunci când simți o mâncărime, și sper că el va fi citit din scoarță-n scoarță. Pentru cei care ați făcut deja ceva ordine până acum, dar aveți nevoie de mai multe detalii, acest ghid va putea funcționa ca o „Enciclopedie a ordinii“. Puteți sări direct la secțiunile relevante pentru voi atunci când aveți nevoie de confirmări că ați realizat un anumit lucru așa cum trebuie. De asemenea, am inclus răspunsuri la multe dintre întrebările primite de la cititorii primei mele cărți. Iar pentru cei care vreți să treceți



peste poveștile mele personale și sunteți nerăbdători să ajungeți direct la cunoștințele de bază despre curățenie și organizare, această carte va fi mai mult decât suficientă.

Sunteți gata? Nu uitați că „zeul ordinii“ este mereu de partea voastră, atâta timp cât vă dedicați făcutului ordinii.

Cele șase reguli de bază ale ordinii

Procesul de făcut ordine pe care urmează să îl începi nu înseamnă nici să-ți faci mai mult loc în casă, nici să o faci să arate bine într-o secundă înainte să ajungă musafirii. Mai degrabă, vei învăța să faci ordine într-un fel care va aprinde scânteia bucuriei în viața ta și o va schimba pentru totdeauna.

Atunci când faci ordine după Metoda KonMari, vei trece prin mai multe schimbări. În primul rând, după ce vei termina curățenia odată pentru totdeauna, nu vei mai cădea înapoi în dezordine niciodată. Dar, în același timp, vei reuși să-ți identifici valorile și ceea ce vrei să faci în viață. Vei fi în stare să ai grijă de lucrurile pe care le deții și vei simți, zi de zi, o senzație de împlinire. Cheia succesului este să faci ordine repede și pe de-a-ntregul, totul într-o singură secvență.

După ce o să înțelegi ce înseamnă o casă cu adevărat ordonată, nu o să mai vrei să te întorci la dezordine niciodată, iar puterea acestui sentiment te va ajuta să păstrezi ordinea.

1. Dedică-te făcutului ordinii

Metoda KonMari poate părea puțin dificilă. Necesită timp și efort. Dar, din moment ce ai pus deja mâna pe această carte, cu gândul de a face măcar o singură încercare serioasă de a pune totul în ordine, te rog să citești în continuare. Și ai încredere în tine. După ce ai luat decizia, nu mai trebuie decât să aplici metoda potrivită.

2. Imaginează-ți modul de viață ideal

Gândește-te în ce fel de casă vrei să trăiești și cum vrei să trăiești în ea. Cu alte cuvinte, descrie-ți modul de viață ideal. Dacă îți place să desenezi, fă o schiță cu felul în care ar trebui să arate casa. Dacă preferi scrisul, descrie totul într-un caiet. Poți și să decupezi poze din reviste.

Nu-i așa că parcă îți vine să te apuci imediat de treabă? Exact din acest motiv cei mai mulți oameni revin la vechile obiceiuri la scurt timp după ce termină de făcut ordine. Atunci când îți imaginezi modul de viață ideal, ceea ce faci de fapt este să identifici motivele pentru care vrei să faci ordine și să descrii ce fel de viață vrei să trăiești atunci când ai terminat. Procesul de făcut ordine reprezintă un punct de turnură major în viața fiecăruia. Așa că e foarte important să te gândești bine spre ce mod de viață aspiți.

3. Termină de aruncat mai întâi

Una dintre trăsăturile caracteristice persoanelor care par să nu mai termine niciodată de făcut ordine este că încearcă să păstreze tot, fără să arunce nimic. Atunci când lucrurile sunt puse deoparte, casa poate arăta bine la suprafață, dar, dacă spațiile de depozitare sunt pline de lucruri complet inutile, va fi imposibil să le menții în ordine, și inevitabil vei reveni la vechile obiceiuri.

Cheia succesului, atunci când vrei să faci ordine, este să termini de aruncat mai întâi. Abia după ce ai stabilit ce păstrezi și ce arunci vei putea face un plan pentru a depozita toate acele lucruri, pentru că numai atunci vei avea o imagine clară despre cât spațiu de depozitare ai nevoie.

Atunci când te gândești unde să depozitezi lucrurile sau când îți faci griji dacă poți să înghesui totul pe undeva, nu faci altceva decât să îți abați atenția de la misiunea de a scăpa de lucrurile inutile, și nu vei termina niciodată. Ar fi o pierdere teribilă de timp. În schimb, e bine să consideri orice soluții de depozitare folosite în perioada în care arunci lucruri ca fiind temporare și să te concentrezi pe organizarea fiecărei categorii. Acesta este secretul ca să termini treaba repede.

4. Ordonează pe categorii, nu pe locuri

Una dintre greșelile cele mai frecvente este făcutul ordinii în fiecare cameră în parte. Această metodă nu funcționează pentru că oamenii cred că au terminat de făcut ordine când, de fapt, n-au făcut altceva decât să mute lucrurile

dintr-un loc în altul sau să împrăstie obiecte din aceeași categorie în toată casa, iar asta îi împiedică să își dea seama cu precizie cât de multe lucruri dețin în realitate.

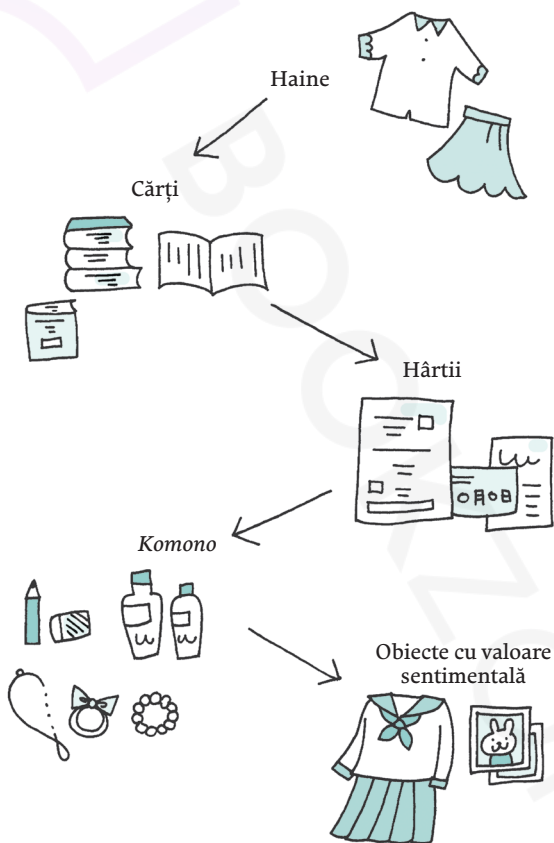
Metoda corectă este organizarea pe categorii. Asta înseamnă să faci ordine în toate lucrurile din aceeași categorie într-o singură secvență. De exemplu, atunci când faci ordine în categoria haine, primul pas este să aduci hainele din toată casa într-un singur loc. Astfel, îți vei putea da seama, obiectiv, cât de multe lucruri ai. Când te vei confrunta cu mormane enorme de haine, vei fi de asemenea obligat să recunoști cât de greșit te-ai raportat la lucrurile pe care le ai. E foarte important să ai o imagine clară a cantității din fiecare categorie.

5. Urmărește ordinea corectă

Este esențial nu numai să faci ordine pe categorii, ci și să urmezi ordinea corectă, și anume: haine, cărți, hârtii, *komono* (alte obiecte) și, la sfârșit, obiecte cu valoare sentimentală.

Ți s-a întâmplat vreodată să dai peste fotografii vechi în timp ce făceai curat, ca după aceea să descoperi că au trecut câteva ore uitându-te la ele? Este o greșeală foarte comună și demonstrează foarte clar de ce trebuie să faci curățenie în ordinea corectă, stabilită în așa fel încât să te ajute să îți dezvolți capacitatea de a-ți da seama ce îți aduce bucurie. Hainele sunt ideale pentru a-ți exersa această abilitate, în timp ce fotografiile și alte obiecte cu valoare sentimentală sunt exact lucrurile pe care nu trebuie să le atingi până nu ți-ai dezvoltat această abilitate.

Ordinea corectă



6. Întreabă-te ce îți aduce bucurie

Criteriul pentru a decide ce să păstrezi și ce să arunci este simplu: acel lucru îți aduce bucurie sau nu? Când iei decizia, important e să-l atingi — prin asta, vreau să spun că fiecare lucru trebuie ținut cu ambele mâini, ca și cum ai avea o legătură intimă cu acel lucru. Observă cu atenție ce reacție are corpul tău atunci când faci asta. Când ceva aprinde în tine scânteia bucuriei, ar trebui să simți un mic fior de încântare, ca și cum toate celulele din corpul tău se se înalță încet. Atunci când ții în mână ceva care nu îți aduce bucurie, vei observa cum corpul îți devine mai greu.

Amintește-ți că nu alegi neapărat ce să arunci, ci mai degrabă ce să păstrezi. Păstrează doar lucrurile care îți aduc bucurie. Și, atunci când arunci ceva ce nu îți aduce bucurie, nu uita să îi mulțumești înainte de a-ți lua rămas-bun. Atunci când te desparți de lucrurile care au făcut parte din viața ta cu un sentiment de recunoștință, stimulezi sentimentul de apreciere și dorința de a avea mai mare grijă de lucrurile din viața ta.



NU AMÂNĂ SĂ FACI CURAT DUPĂ MUTARE/ DUPĂ CE TE MUȚI

Când sunt întrebată dacă e mai bine să facem ordine înainte sau după ce ne mutăm, spun mereu: „Înainte!”. Chiar dacă încă nu ți-ai găsit o casă nouă, e momentul să te apuci de făcut ordine chiar acum. De ce? Pentru că drumul spre noua ta casă pornește în cea în care locuiești acum.

Uneori, mă gândesc că toate casele sunt, probabil, conectate într-un fel de rețea. E ca și cum, atunci când faci ordine cum trebuie la tine în casă, ea le anunță pe celelalte din rețea că ești o persoană grijulie, și asta atrage următoarea casă spre tine. Sau, cel puțin, așa cred eu că funcționează.

Nenumărați clienți mi-au spus că, de îndată ce au făcut ordine, au găsit casa perfectă, iar poveștile despre cum au descoperit aceste case sunt absolut uluitoare. Așadar, dacă vrei să găsești o casă frumoasă, care e numai bună pentru tine, ai grijă de cea în care locuiești acum.