

# 30 dni

## DO ZMIAN



*Dokonaj życiowej metamorfozy  
w kilka tygodni*

EDYTA ZAJĄC

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/metamo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-0179-5

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# *Spis treści*

Wprowadzenie	5
<b>CZĘŚĆ I</b>	
<b>TYDZIEŃ WYRZUCANIA ZBĘDNYCH RZECZY</b>	<b>13</b>
Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy — praktyka	19
Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu	25
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	30
Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy. Ćwiczenia rozwojowe na każdy dzień zmiany	39
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Wyrzucania Zbędnych Rzeczy	65
<b>CZĘŚĆ II</b>	
<b>TYDZIEŃ PRÓBOWANIA CZEGOŚ NOWEGO</b>	<b>71</b>
Tydzień Próbowania Czegoś Nowego — praktyka	79
Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu	81
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	90
Tydzień Próbowania Czegoś Nowego. Ćwiczenia rozwojowe na każdy dzień zmiany	97
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Robienia Czegoś Nowego	114

**CZĘŚĆ III**

<b>TYDZIEŃ PERFEKCYJNEGO STYLU ŻYCIA</b>	<b>127</b>
Tydzień Perfekcyjnego Stylu Życia — praktyka	130
Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu	132
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	142
Tydzień Perfekcyjnego Stylu Życia. Ćwiczenia rozwojowe na każdy dzień zmiany	153
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Perfekcyjnego Stylu Życia	175

**CZĘŚĆ IV**

<b>TYDZIEŃ PLANOWANIA I ORGANIZACJI</b>	<b>181</b>
Tydzień Planowania i Organizacji — praktyka	185
Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu	187
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	203
Tydzień Planowania i Organizacji. Ćwiczenia rozwojowe na każdy dzień zmiany	212
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Planowania i Organizacji	234

# *Część I*

## *Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy*

Wyrzucanie zbędnych rzeczy — te trzy słowa mogą kojarzyć Ci się jedynie ze sprzątaniami. Żmudnym, męczącym, zniechęcającym porządkowaniem swojego otoczenia. Na szczęście jednak mam dla Ciebie inną propozycję. Dziś chcę namówić Cię do innego spojrzenia na to zagadnienie.

Wyrzucanie zbędnych rzeczy ma duży związek z podejściem terapeutycznym. W psychologii i psychiatrii coraz częściej wspomina się o zaburzeniu osobowości związanym z patologicznym przywiązaniem do przedmiotów — zespole Diogenesa. Osoba, która cierpi na to zaburzenie, zbiera rzeczy niezbędne, skupia się na nich, zaniedbując przy okazji siebie, podstawową higienę osobistą i swoje życie. Często gromadzi przedmioty impulsywnie, mocno się do nich przywiązuje i nie może bez nich żyć. To nie wszystko — zespół

Diogenesa zaburza całe życie człowieka, który odcina się od ludzi, zamyka na kontakty z innymi i często ma zaburzenia nastrojów. Trudny i wymagający jest ten zespół Diogenesa.

Mówimy też o syllogomanii — obsesji zbierania, która dotyczy może każdego z nas. To zaburzenie wiąże się z mocną potrzebą gromadzenia zbędnych i niepotrzebnych rzeczy. Przedmioty dosłownie opanowują przestrzeń chorego, sprawiają, że staje się on niewolnikiem swojego domu i nie ma szans normalnie funkcjonować. Przestrzeń, w której żyje osoba zaburzona, staje się magazynem o wciąż uzupełnianej zawartości.

W obu przypadkach problem osoby dotkniętej odnosi się do rzeczy. Przedmiotów. Tego, co materialne, i tego, co zagraza rzeczywistość. W pewnym momencie życia człowieka przedmioty te zaczęły przejmować kontrolę. I w końcu doprowadziły do jego unieszczęśliwienia.

W obu przypadkach można zastosować terapię, która ma pomóc w uporaniu się z emocjami wiążącymi się z posiadanymi przez chorego przedmiotami. Oprócz przeprowadzania standardowych rozmów, wykonywania ćwiczeń i wykorzystywania narzędzi stosowanych w psychoterapii chory rzeczywiście konfrontuje się ze zgromadzonymi przez siebie rzeczami. Wyrzuca je, krok po kroku. Oczywiście — męczy się, buntuje, cierpi, jest roztrzęsiony, płacze lub histeryzuje. Wachlarz emocji jest dość szeroki.

Nie zawsze jednak przywiązanie do przedmiotów musi wiązać się z zaburzeniem osobowości lub problemami psychicznymi. Bardzo często łączy się raczej z konsumpcyjnym podejściem, które wielu z nas jest bardzo bliskie. Jeśli dostrzegasz, że i Ty masz *małą obsesję* zbierania rzeczy, pamiętaj, że może to wynikać z wielu przyczyn:

- braku doświadczanego w przeszłości — kiedyś mogłeś mieć mniej środków na zapewnienie sobie niektórych przedmiotów, teraz zaczynasz je kolekcjonować;

- budowania w sobie przeświadczenia, że nagrodą za codzienny wysiłek jest zakup czegoś ładnego, wymarzonego, smacznego lub w ramach promocji;
- potrzeby udowodnienia sobie i innym, że odnosisz sukcesy (rzeczy materialne stanowią wtedy coś w rodzaju symbolu — samochód, najnowszy telefon, bardzo drogie ubrania);
- podążania za modą na konsumpcyjny styl życia — niedziele spędzamy w centrach handlowych, nie chcemy pokazywać się w jednej sukience na jednym przyjęciu (choć na szczęście staje się to *passé*), fotografujemy przedmioty, wydarzenia i miejsca po to, aby pokazać, że nas stać, że mamy środki, że możemy sobie na to pozwolić.

Pierwszy tydzień zmian w projekcie „30 dni do zmian” to czas na głęboką refleksję. Chciałabym, abyś pozwolił sobie na dokonanie kilku przemyśleń, na sprawdzenie, czy to, w jaki sposób wygląda Twoje otoczenie (a w rezultacie całe życie), odpowiada Ci w stu procentach. Nie chcę przecież, abyś godził się na przeżywanie swoich dni w niezadowoleniu. Chcę Twojej satysfakcji z codzienności, chcę Twojej radości życia, jak również doceniania tego, co się dzieje. Pierwszy tydzień zmian to czas na mocną weryfikację tego, co jest. I zrobienie kilku planów na zachwycającą przyszłość. Zachwycającą, czyli taką, która da Ci mnóstwo szczęścia.

Wyrzucanie zbędnych rzeczy wiąże się mocno z podejściem minimalistycznym, które dzisiaj — w czasie konsumpcjonizmu i pogoni za *rzeczami* — staje się coraz bardziej popularne. Wygląda na to, że ludzie są już zmęczeni tym ciągłym nabywaniem, chwaleństwem się, szukaniem nowości i rywalizacją z innymi. Coraz więcej osób chce się zatrzymać, chce spełniać marzenia, osiągać cele, odnosić sukcesy oraz posiadać te rzeczy, które odpowiadają ich preferencjom. I, co brzmi bardzo pocieszająco, wiele osób marzy o tym,

aby nie tylko gromadzić, lecz także robić coś dla innych ludzi. W różny sposób — niektórzy skupiają się na pomocy dzieciom w Afryce, inni organizują warsztaty i spotkania dla potrzebujących ludzi w swojej okolicy, jeszcze inni działają charytatywnie, są wolontariuszami, nauczycielami (różnych umiejętności!), budowniczymi (i studni w Sudanie, i relacji w sąsiedztwie). O tak, te zmiany są wyjątkowo dobre.

### O minimalizmie słów kilka...

Minimalizm i dążenie do upraszczania swojego życia pojawia się w wielu kulturach, jednak najmocniej widać je w tradycji japońskiej. Wystarczy, że obejrzyś jakiś film prezentujący wnętrze japońskiego domu — od razu zauważysz różnicę. Takie mieszkanie jest zupełnie inne niż większość polskich. Nie znajdziesz w nim zbędnych przedmiotów, nadmiaru mebli, dodatków, ozdób czy tym bardziej śmieci. Cokolwiek przestaje służyć mieszkańcowi domu, jest z niego pospiesznie usuwane. Przyczyna jest prosta: przedmioty zbędne, zniszczone, niepasujące do człowieka zaburzają jego harmonię i uniemożliwiają życie w wolności i szczęściu. Rzeczy, które otaczają każdego z nas, mają znaczenie — każdy drobiazg, element wystroju wnętrza, kolczyk, para okularów, kwiaty w wazonie — ich obecność w naszym otoczeniu powinna być uzasadniona. Z psychologicznego punktu widzenia to podejście ma wielki sens: jeśli nasz świat jest przeładowany (zbyt dużo barw, dźwięków, nadmiar przedmiotów, chaos, mnóstwo obowiązków, gonitwy myśli), człowiek staje się rozchwiany, nie jest produktywny, żyje w stresie i przeżywa mnóstwo negatywnych emocji. Jeśli natomiast otacza nas przewidywalny, zrozumiały i uporządkowany świat, to możemy uaktywnić swoją kreatywność, poznać siebie dokładniej i zyskać mnóstwo czasu (nie trzeba tego wszystkiego sprzątać!). Minimalizm może zatem stać się dobrą inspiracją do wprowadzania zmian w życiu.



## Minimalizm w diecie japońskiej

Japończycy od dłuższego czasu mogą cieszyć się mianem jednego z najzdrowszych społeczeństw na świecie. Mniej osób otyłych, mniej chorób, które dziś dziesiątkują między innymi Europę, mniej problemów natury psychicznej i dłuższe życie. Japończycy odżywiają się zdrowo i starają się maksymalnie upraszczać także tę sferę swojego życia. Zauważ — minimalizm pojawia się w każdym aspekcie funkcjonowania Japończyków. Chciałabym dziś zachęcić Cię do zainspirowania się podejściem minimalistycznym i sprawdzenia, czy i Tobie się ono spodoba. Oto kilka zasad minimalistycznego odżywiania rodem z kultur minimalistycznych:

Przygotowywanie posiłków:

- **Posiłki powinny być proste** — a to oznacza, że należy unikać nadmiernie przetworzonych rzeczy — chlebów z dodatkami, które w chlebach być nie powinny, fast foodów, które nie mają w sobie niczego naturalnego. Ponadto korzystamy z produktów sezonowych, zawierających najmniej niezdrowych dodatków — im mniej kombinowania z jedzeniem, tym lepiej. Japoński minimalizm zachęca do jedzenia potraw jak najbardziej naturalnych.
- **Posiłki powinny być łatwe do przygotowania** — w Twoim życiu ma znaleźć się czas na realizowanie przeróżnych pomysłów i pewnie nie masz ochoty spędzać dni jedynie w kuchni. Dlatego właśnie, pozostając w duchu minimalistycznym, decyduj się na proste potrawy, łatwe do przyrządzenia i oczywiście zdrowe! Korzystaj z prostych przepisów, często tych tradycyjnych, naturalnych składników i nieskomplikowanych metod przyrządzania (czyli też: im mniej sprzętów w kuchni, tym lepiej).
- **Zdrowa i minimalistyczna dieta to także... unikanie gromadzenia jedzenia** — kupuj tylko te produkty, które

możesz wykorzystać w najbliższym czasie, decyduj się raczej na świeże smakołyki (im mniej puszkowanego jedzenia, tym lepiej), na naturalnie przygotowane przetwory (dżemy, konfitury, powidła własnej roboty) i startery potraw (własny zakwas na chleb, zakwas na żurek zamiast torebki z zupą itd.). Jeśli to możliwe, decyduj się też na świeże, a nie mrożone ryby, mięso, warzywa czy owoce.

- **Odżywianie minimalistyczne to także samo nastawienie do jedzenia** — zamiast zjadać całą tabliczkę byle jakiej czekolady, kupuj lepszą, zdrowszą (*minimalistyczny skład*) i delektuj się pojedynczymi kawałkami.

Spożywanie posiłków:

- **Minimalizm w jedzeniu to też unikanie przejadania się** — a jest to możliwe dzięki celebrowaniu posiłków, skupianiu się na tym, co wkłada się do ust, delektowaniu się każdym kęsem. Japończycy opanowali sztukę jedzenia do perfekcji (de facto niemal każdą czynność są skłonni traktować jak sztukę). Dzięki *zauważaniu* tego, że akurat spożywa się posiłek, umożliwia się swojemu organizmowi dostrzeganie stanu najedzenia. Jeśli masz ochotę na minimalistyczne odżywianie, nie jedz do syta — Ci zdrowi Japończycy słyną z tego, że kończą swój posiłek, jeszcze zanim poczują się pełni.
- **Mniejsze porcje i ewentualnie dokładka** — japońscy minimaliści jedzą mniej, dlatego nie grozi im otyłość. Dlatego właśnie ich porcje są mniejsze. W razie potrzeby decydują się na dokładkę, ale wciąż pamiętają o tym, aby się nie przejadać.
- **Jedzenie posiłków w domu, a nie w restauracjach** — oczywiście z zachowaniem zdrowego rozsądku. Warto zdecydować się na samodzielne przygotowanie lunchu, obiadu czy

kolacji (oszczędza się w ten sposób mnóstwo pieniędzy), a potem wybrać się do naprawdę dobrej restauracji, która serwuje zdrowe jedzenie.

- **To, co zostało, zjem później** — minimalizm wiąże się z ochroną środowiska, zasobów naturalnych i unikaniem marnowania — także jedzenia. Dlatego zamiast wyrzucać porcję niezjedzonego makaronu, zapakuj ją do pojemnika i wstaw do lodówki. Zjesz ją następnego dnia, oszczędzisz pieniądze, wykorzystasz w stu procentach to, co masz, i nie będziesz marnować jedzenia.

Zauważ — podejście minimalistyczne może dotyczyć każdej sfery Twojego życia. Niekoniecznie musisz się od dziś stać wyznawcą japońskiej filozofii, nie musisz kochać tego, co japońskie, nikt nie każe Ci wyjechać na Wschód czy zmieniać swojej religii. Nie ma takiej potrzeby. Warto jednak, abyś zastanowił się nad czerpaniem z tego minimalistycznego podejścia. Upraszczenie swojego życia, porządkowanie go, ulepszanie różnych sfer i poszukiwanie rozwiązań, które mogą pomóc Ci w przeżywaniu każdego dnia tak, jak chcesz, to ciekawy sposób wprowadzania zmian w życiu. Stań się minimalistą w takim stopniu, jaki Ci odpowiada. Dziś zapraszam Cię do wykonania pierwszego kroku — przeżycia razem ze mną Tygodnia Wyrzucania Zbędnych Rzeczy.

## Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy — praktyka

Zmora wielu osób jest przywiązanie do rzeczy, które tak naprawdę do niczego się nie nadają, są zniszczone, nie da się ich naprawić i do tego przeszkadzają. W ciągu pierwszego tygodnia zmian skupisz się przede wszystkim na jednym: wyrzucaniu wszystkich rzeczy, które zaburzają Twoją harmonię. Umówmy się — gromadzenie przedmiotów brzydkich, zepsutych, zbędnych i męczących wzrok oraz

umysł to narażanie się na przeróżne straty. Przede wszystkim tracisz swój cenny czas: przeznaczasz go na to, aby te przedmioty uporządkować, wytrzeć, przelożyć z miejsca na miejsce lub przekopać się przez nie, żeby znaleźć coś, czego akurat potrzebujesz. Ponadto tracisz pieniądze. Jestem pewna, że wiele razy zakupiłeś przedmiot, który już miałaś lub który mógłby być zastąpiony przez coś, co w Twoich zbiorach się znajdowało. Gromadzenie jedzenia to ogromna strata pieniędzy — kupujesz nowe produkty i wyrzucasz te, których termin ważności minął zupełnie przypadkowo i niezauważalnie. To nie koniec. W wyniku zbierania tego wszystkiego tracisz mnóstwo możliwości, przestajesz być kreatywny, nie działasz efektywnie, jesteś przeciążony i wykończony. I, niestety, to Twoja decyzja. Nie sądzę, aby ktoś kazał Ci zbierać tony papieru, śmieci czy innych zbędnych rzeczy. Czy się myłę?

Sprawdźmy zatem, co się wydarzy, gdy podejmiesz kolejną decyzję i postanowisz usunąć ze swojego otoczenia to, co Ci nie służy. W ciągu pierwszego tygodnia zmian musisz wyrzucić wszystkie rzeczy, które zaburzają Twoją harmonię.

Zmiana w otoczeniu wywołuje zmianę w nas samych, więc wyobraź sobie, jak to będzie, gdy zmniejszysz chaos i nieporządek w swoim domu.

Mam dla Ciebie dwie zasady, które będą obowiązywać podczas Tygodnia Wyrzucania Zbędnych Rzeczy:

- 1. Codziennie wyrzucasz co najmniej jedną niepotrzebną rzecz** — niepotrzebna rzecz to taka, która jest zniszczona, nie da się jej sprzedać ani oddać, po prostu przeszkadza.
- 2. Jeśli nie do końca wiesz, co z daną rzeczą zrobić, zastanów się, czy możesz zmienić ją w jakiś sposób tak, aby ci jeszcze służyła.** Ja oddałam swoje spodnie do krawcowej — zrobiła z nich cudo, które prawdopodobnie będzie moim ulubionym elementem garderoby!

Od czego zacząć?

Rzeczy do wyrzucenia mogą być wszędzie. Jeśli tylko zauważysz w swoim otoczeniu coś, co nie nadaje się już do użytku, nie wahaj się i od razu umieść to w koszu. Jeśli będziesz mieć wątpliwości — pamiętaj, że przywracanie harmonii Twojemu otoczeniu zmieni w Tobie bardzo dużo. Warto jednak zacząć działać bardziej systematycznie i po kolei zająć się przeglądaniem całego swojego dobytku.

- **Przeszukaj szafę z ubraniami** — które rzeczy są zniszczone? Czy można je jeszcze naprawić? Czy lepiej odłożyć na inny sezon? Może coś przerobisz? Jeśli któraś rzecz nie budzi żadnych nadziei, nie wahaj się — jej miejsce jest w koszu. Pamiętaj również o butach, szalach, dodatkach. To wszystko stanowi część Twojej szafy — skontroluj to. Jeśli wciąż nie jesteś przekonany, zastanów się, jakie wywarłbyś wrażenie w tym ubraniu, gdyby zobaczył Cię w nim Twój przyszły pracodawca lub miłość Twojego życia. Robisz dobre wrażenie?

*Ubrania są po to, aby nam służyć — nie odwrotnie. Choć często kusi nas pozostawienie niektórych części garderoby po to, aby chodzić w nich „po domu”, nie wpadaj w taką pułapkę. Skończ się na tym, że Twoja szafa będzie przepełniona rzeczami do noszenia „po domu”, a Ty nigdy nie będziesz czuć się pewnie w swoich ubraniach. Pozbądź się sentymentów i zadbaj o to, aby Twoja garderoba odzwierciedlała to, jak kochasz i szanujesz siebie. Chcesz dokonać wielkich, życiowych zmian, prawda? Dlatego właśnie postaraj się usunąć ze swojej szafy wszystkie te rzeczy, które w stu procentach nie odzwierciedlają tego, jak chcesz wyglądać. Obawiasz się, że będziesz miał za mało ubrań? Spójrz na to w inny sposób — dzięki usunięciu rzeczy, w których wyglądasz źle, zawsze będziesz miał na sobie świetnie wyglądające rzeczy. Zaslugujesz na to — jeśli nie teraz, to kiedy udowodnisz to sobie?*

- **Sprawdź wszystkie kosmetyki i produkty do pielęgnacji, jakie tylko posiadasz** — tusze do rzęs, stare perfumy, balsamy, odżywki, pędzle do makijażu, grzebień. Skontroluj wszystko, co masz. Nie miej litości — jeśli jakaś rzecz jest zniszczona, zużyta lub nie wygląda już zachęcająco, wyrzuć ją. To samo dotyczy wszelkich spinek, wsuwek i innych przedmiotów do stylizacji. Wiesz dobrze, że rozciągnięte gumki do włosów nie są używane, po co więc je trzymasz? Wyrzuć je!

*Często w naszych łazienkach jest zbyt wiele nigdy niewykorzystywanych przedmiotów. Od kosmetyków po narzędzia do stylizacji. To przykre — nadmiar rzeczy w wielu przypadkach sprawia, że po prostu nie mamy ochoty korzystać z tego wszystkiego. Często stajemy się ślepi na dodatki, które przecież kupujemy w ogromnych ilościach, na balsamy, które mogłyby zapewnić nam gładką i piękną skórę, na szczotki, grzebień czy odżywki, które zagwarantowałyby nam wspaniałe fryzury. Jeśli ograniczysz posiadane przedmioty tylko do tych, których będziesz używać, prawdopodobnie skupisz się na tym, aby w końcu je wykorzystać. Pozostaw zatem sobie jeden grzebień, jedną szczotkę, jedną suszarkę, tylko te ładne i przydatne ozdoby. Resztę rzeczy wyrzuć, oddaj lub sprzedaj.*

- **Zrób porządek z gazetami, czasopismami i broszurami** — jeśli kolekcjonujesz jakieś magazyny, pamiętaj, że za niewielkie pieniądze możesz je zbindować. Zabezpieczysz je, ułożysz chronologicznie, tak że z pewnością będą wyglądały bardziej zachęcająco. Te gazety czy broszury, które po prostu „masz”, możesz przejrzeć i w razie potrzeby sfotografować jakąś stronę (uporządkujesz w ten sposób na przykład przepisy w folderze w swoim komputerze, zamiast zaśmiecać dom). Resztę wyrzuć bez sentymentów. Nawet nie wiesz, jaką frajdę odczuwa się wtedy, gdy wszystko w naszym domu ma swoje miejsce.

*Doskonałym sposobem na porządkowanie czasopism jest korzystanie z pudeł lub pojemników, które usuną je z pola widzenia. Jeśli zatem nie traktujesz kilkuset wydań ulubionej gazety jako dekoracji pokoju, pozwól, aby znikły. I zaznaczam: tutaj też pozbyć się sentymentów. Pozostaw tylko te czasopiśma, które mają dla Ciebie realną wartość, wiążą się z Twoim rozwojem lub pasją. Zastanów się także nad tym, czy rzeczywiście kiedykolwiek zajrzysz do któregoś wydania. Zaglądasz?*

- **Wyrzuć wszystkie papierki** — zajrzyj do torby (torebki), szuflad, miejsc, w których zwykle gromadzisz stare bilety, paragony. Nie są Ci potrzebne.

*Dobrze byłoby, gdybyś na czas wyrabiania w sobie nawyku wyrzucania tego, co niepotrzebne, przygotował kilka koszy na śmieci do każdego z pomieszczeń w swoim domu. Owszem będziesz krok po kroku usuwał zbędne rzeczy z każdego miejsca, ale możesz sam siebie uczyć pozbywania się tych męczących drobiazgów (głównie przeróżnych papierków). Ustaw zatem w każdym pomieszczeniu kosz, pudełko po butach, reklamówkę na te małe śmieci i za każdym razem, kiedy zauważysz coś niepotrzebnego, wyrzuć bez zastanawiania się.*

- **Przejrzyj wszystkie miejsca**, w których pracujesz, a także (jeśli posiadasz) sprawdź samochód. Co możesz wyrzucić? Co nie jest już potrzebne?

*Miejsce pracy powinno nastrojać Cię do działania. Wspierać Cię w codziennych wysiłkach. Sprawiać, że osiągasz cele i realizujesz marzenia. Nie pozwól zatem na to, aby zbędne przedmioty wysysały Twoją energię. Oprócz posprzątania miejsca pracy (i samochodu) zadbaj też o to, aby przed każdym kolejnym dniem pracy raz jeszcze uporządkować tę przestrzeń. Najlepiej, gdyby na Twoim biurku (w pokoju) nie było przedmiotów, które mogłyby Cię rozpraszać.*

- **Zrób obchód** — to metoda niezawodna. Weź ze sobą kartkę papieru i skontroluj każdy kąt w domu. Sprawdź, czy w tych miejscach znajdują się rzeczy do wyrzucenia. Dodatkowo połącz to zadanie z innym: na kartce napisz, co warto zrobić w tych miejscach. Coś poprawić, przykręcić, posprzątać — cel: otaczająca Cię przestrzeń powinna być Ci przyjazna.

*W Tygodniu Wyrzucania Zbędnych Rzeczy nie chodzi tylko o pozbywanie się przedmiotów. Chodzi o coś więcej — między innymi o kreowanie wokół Ciebie takiej przestrzeni, która sprawia, że czujesz się wspaniale. Nie zapominaj zatem o planowaniu tego, jak ma wyglądać Twoje wymarzone miejsce.*

- **Zastanów się:** Co jest niepotrzebne? Co możesz wystawić na Allegro lub oddać komuś, bo w Twoim domu tworzy to chaos? A może są rzeczy niepotrzebne, zniszczone, nie do naprawienia? Wyrzuć je. Wyrzuć zniszczone kubki, które nie mają ucha, są poobijane i nie robią dobrego wrażenia. Zadbaj o siebie i przekonaj się, jak to jest, gdy całe nasze otoczenie wyraża nasz szacunek. Do siebie.

*Zasługujesz na to, aby Twoje otoczenie świadczyło o tym, jaki jesteś. A właściwie — jakiegokolwiek ono jest, świadczy o Tobie i o tym, jak traktujesz siebie. Jeśli korzystasz tylko ze zniszczonych rzeczy, a te lepsze, ładniejsze, te, o które dbasz, chowasz głęboko do szafki lub udostępniasz tylko gościom, czy nie oznacza to według Ciebie, że nie jesteś wystarczająco dobry, aby z nich korzystać? Niby dlaczego?*



## Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu

### Fotografie zdają egzamin

Prawdopodobnie w Twoim domu jest mnóstwo rzeczy, które po prostu są i kiedyś mogłyby się przydać. Nie chcesz ich wyrzucać — to przepisy, które zbierasz od lat, wycinasz z gazet, porządkujesz i raz na rok przeglądasz. To inspiracje związane ze zmianą Twojego stylu ubierania (czy je też umieszczasz w segregatorze?), broszury, ulotki i inne rzeczy zajmujące mnóstwo miejsca. Często też — *robią* bałagan. Wysypują się, wywołują uczucie zmęczenia i wrażenie chaosu. Musisz znaleźć chwilę, aby je uporządkować, znów ułożyć, utrzymać w ryzach. To trochę bez sensu, nie uważasz? Zamiast służyć Ci, wszystkie te rzeczy sprawiają, że marnujesz czas. Cenny czas, który mógłbyś przeznaczyć na realizację marzeń lub spędzenie miłych chwil z kimś wyjątkowym. Zastanów się zatem nad rozwiązaniem, które może nie tylko ułatwić Ci korzystanie z tych wszystkich inspiracji, ale i sprawić, że Twój dom będzie uporządkowany.

Jakie to rozwiązanie?

Rób zdjęcia. Przygotuj sobie dobrą herbatę, usiądź wygodnie na podłodze, rozłóż swoje skarby i zrób zdjęcia wszystkim przepisom, pomysłom, ulotkom i broszurom, które kiedyś pewnie wykorzystasz.

Uporządkuj materiały. Utwórz w swoim komputerze foldery na wykonane zdjęcia i od razu zadbaj o porządek. Zamiast jednego folderu *Gotowanie* utwórz kilka: *Zupy*, *Ciasta*, *Przekąski* czy jakiegokolwiek inne na coś, co znalazło się w Twoich papierowych zbiorach. Tak postępuj z każdym innym tematem. Jeśli zbierałeś pomysły na podróże i wrywałeś artykuły z gazet, przygotuj swoje archiwum dokładnie (*Do przeczytania*, *Historia*, *Anegdoty*, *Potrzebne do wyjazdu do...*, *Podróż życia* itd.). Te rzeczy mają Ci służyć, więc uporządkuj je tak, abyś mógł z nich korzystać bez najmniejszych kłopotów.

*Dzięki fotografowaniu inspiracji, zamiast trzymania ich w wielkich pudłach lub segregatorach, łatwiej będzie Ci korzystać z nich, a także błyskawicznie znajdziesz coś nowego, gdy tylko będziesz miał taką potrzebę. Ponadto możesz zapomnieć o kurzu, który osiada na papierach i zniechęca do poszukiwania nowych pomysłów w zebranych stosach.*

### Jeden notes do wszystkiego

Wyrzucanie zbędnych rzeczy dotyczy nie tylko porządkowania skarbów. Zajmij się też swoimi notatkami i zacznij stosować tylko jeden notes do sporządzania wszystkich notatek. Zapełniaj notes aż do ostatniej kartki — nie pozwalaj sobie na notowanie czegokolwiek na setkach małych karteluszek. Dlaczego? Gwarantuję Ci: jeśli ograniczysz się do tego jednego zeszytu, z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że nie zapomnisz o swoich notatkach. Znasz te chwile zawodu, kiedy okazuje się, że na realizację niektórych zapisanych przez Ciebie pomysłów jest już za późno?

*Jeden notes na wszystkie aktualne notatki oszczędza też czas i wpływa na zmniejszenie ilości noszonych przez Ciebie rzeczy — wystarczy, że będziesz miał przy sobie właśnie ten notatnik, a z większą lekkością (dosłownie) będziesz mógł realizować różne zadania. Kiedy tylko Twój zeszyt będzie już zapełniony, przejrzyj go dokładnie — z jakiegoś powodu zapisywałeś te wszystkie rzeczy, prawda? Nie pozwól zatem, aby żadna zanotowana przez Ciebie sprawa nie została zakończona. Tytuły filmów, które zapisałeś, wpisz na osobną listę, numery telefonów — do telefonu, pomysły — przemyśl je, zapomnij o nich lub zastosuj. Korzystaj z tego, co wypracowałeś dzięki notesowi.*

## Półka na otwarte kosmetyki

Wygospodaruj w łazience półkę na te kosmetyki, które już zostały otwarte. Zasada jest bardzo prosta: zamiast kupować kolejne produkty i ulegać promocjom, robisz zakupy dopiero wtedy, gdy *wykończysz* wszystkie opakowania, jakie masz w domu. Świetnie — oszczędzasz pieniądze, nie robisz zapasów i chronisz się przed stratą pieniędzy (kosmetyki mogą się przeterminować!).

*Najtrudniejszym aspektem wprowadzania zmian w swoim życiu (w obszarze rzeczy materialnych) jest oczywiście unikanie kupowania. Pamiętaj: promocje zawsze będą, jeśli nie w tym sklepie, to w innym. Takie są realia rynku — sklepy walczą o klientów i robią promocje po to, aby przyciągnąć ich do siebie. Zauważ — to nie sklep robi Ci łaskę, że stawia na półkę dezodorant tańszy o 2 zł. To Ty zapewniasz sklepowi byt, decydując się na zakup. Nie bądź zatem niewolnikiem promocji, ale wykorzystuj je do własnych celów.*

## Robocze pudło lub roboczy koszyk

Porządkowanie kolejnych pomieszczeń w domu będzie wymagało pewnego wysiłku — nastaw się na to i nie poddawaj. Bez względu, które pomieszczenie chcesz dokładnie wysprzątać, przygotuj sobie roboczy koszyk ułatwiający Ci pracę. Podczas porządkowania wrzucaj do niego wszystko to, co nie powinno znajdować się w danym pomieszczeniu. Chcesz przykładu? Jeśli zajmujesz się kuchnią, usuń z niej nie tylko niepotrzebne rzeczy, ale i te drobiazgi, których miejsce jest gdzieś indziej. Ładowarka do telefonu, gumki do włosów, żel pod prysznic — zostały znalezione przez Ciebie w kuchni? Jak najszybciej wrzuć do pudełka, a na końcu po prostu odłóż wszystkie te rzeczy na swoje miejsce. Ładowarkę do telefonu — do szuflady, gumki do włosów — do kosmetyczki, żel pod prysznic — do łazienki. Musisz wykazać się konsekwencją: odkładanie rzeczy na swoje miejsce jest niezbędne.

Dzięki temu zaoszczędzisz mnóstwo czasu — nie będziesz kursować z kuchni do łazienki i szybko uporasz się z nadmiarem przedmiotów.

*Ważne: jeśli wykorzystanie roboczego koszyka ma rzeczywiście odnieść skutek, koniecznie opróżniaj go codziennie. Wystarczy, że odłożysz na miejsce każdy przedmiot, który wrzuciłeś do koszyka. Jeśli nie wyrobisz w sobie tego nawyku, stworzysz kolejny stos. Nawet jeśli już zakończysz proces oczyszczania domu, zachęcam Cię do pozostawienia koszyka na posterunku. Zawsze znajdzie się coś, co trzeba przenieść gdzieś indziej — korzystając z koszyka, zachowasz porządek.*

### Torba na rzeczy do oddania

Jeśli część przedmiotów chcesz komuś oddać (na przykład mamie, młodszemu rodzeństwu), wrzuć je do podróźnej torby lub reklamówki. Podczas porządkowania kolejnych części mieszkania będziesz ją uzupełniać, a w końcu przekażesz komuś, kto wykorzysta zgromadzone przedmioty.

*Zwróć jednak uwagę na jedną podstawową rzecz: nie przekazuj innym osobom zniszczonych przedmiotów, poplamionych ubrań, brzydkich dodatków czy ozdób. To sugeruje, że nie masz dla tych osób szacunku, jak również że chętnie obdarujesz je bylejakością. Nie każdy będzie umiał Ci odmówić. Zmieniamy nastawienie do innych — jeśli już chcemy im coś dać, dbamy o jakość rzeczy, a także o ich estetykę.*

### Zacznij używać tego, co masz

To chyba żadne odkrycie, prawda? Wygląda jednak na to, że większość osób nie korzysta z przedmiotów, które tak namiętnie kupuje. Zamiast korzystać z kosmetyków, ubrań, notesów, długopisów i całej masy innych rzeczy, gromadzimy je, upychamy, wyrzucamy lub

przekładamy z miejsca na miejsce. Spróbuj zadziałać nieco inaczej i po prostu korzystaj z tego, co masz. Jeśli w Twojej kuchni jest mnóstwo przypraw, zacznij ulepszać swoje potrawy, przejrzyj książki z przepisami, poeksperymentuj, pobaw się nimi. Kto wie, co odkryjesz? Jeśli w łazience masz 300 balsamów do ciała i mnóstwo kolorowych szminek, zadbaj o siebie bardziej i używaj ich codziennie. Po coś je kupujesz!

*Dzięki zwykłemu używaniu nabytych przedmiotów także wprowadzasz w swoje życie porządek — w prosty sposób. Ale to nie wszystko — otwarcie się na prawdziwe wykorzystywanie dóbr zgromadzonych w domu pomaga w przekraczaniu własnych granic, doświadczaniu strefy komfortu i wychodzeniu poza nią. Wygrzebanie z szuflady błyszcząca w mocnym kolorze może zadziałać jak magiczna różdżka — oprócz tego, że nastawiasz się na kreowanie bardziej wyrazistego wizerunku, dodatkowo pokonujesz wstyd, ograniczenia, a także nabierasz dystansu do tego, co powiedzą ludzie. Każdy wykorzystany przedmiot znaleziony w domu może służyć Ci do rozwoju i poznawania samego siebie.*

### Zrób plan wykorzystania zasobów

W Twojej kuchni może być mnóstwo produktów wciąż nadających się do wykorzystania. Po prostu zrobiłeś mnóstwo zapasów i wyrzucenie ich do kosza byłoby co najmniej stratą pieniędzy. Straciłbyś też czas, który przeznaczyłeś na znalezienie tych rzeczy, ale co najważniejsze — okazję do spróbowania czegoś nowego. Postaw zatem przed sobą zadanie i zastanów się nad znalezieniem możliwości wykorzystania tych produktów, które szkoda Ci wyrzucić. W sieci znajdziesz mnóstwo inspiracji, pomysłów, gotowych przepisów — niekoniecznie musisz sam je tworzyć. Zauważ, że dzięki temu wszystkie te rzeczy znikną w końcu z Twojego domu.

*Planowanie tego typu może być świetnym źródłem motywacji — poszukaj pomysłów, a potem precyzyjnie określ, kiedy je wykorzystasz. Otwórz się na nowe doświadczenia, a jeśli któraś z rzeczy jednak nie może być przez Ciebie wykorzystana — pozabądź się jej. Po prostu nie pozwól, aby pozostawała w Twoim domu i zagracała rzeczywistość.*

## Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu

Dokonywanie zmian w swoim życiu, szczególnie tych przełomowych, nie będzie łatwe. To długotrwały proces, podczas którego musisz zmierzyć się ze swoimi przekonaniem, nawykami (często szkodliwymi), nastawieniem do świata i ludzi, jak również z emocjami. Nie może być łatwo — nagle wychodzisz ze swojej strefy komfortu i robisz rewolucję. Mimo tego, że bardzo pragniesz tych zmian, Twój umysł — przyzwyczajony do pewnych rzeczy, zachowań i stylu życia — będzie się buntował. To jak najbardziej normalne i może wiązać się z czymś, co psychologowie nazywają ekonomią poznawczą. W każdej minucie Twój mózg jest bombardowany potężną ilością informacji: z Twojego ciała, z procesów myślowych; pojawiają się pomysły, coś słyszysz, coś poczułeś, coś sobie przypominałeś. To nie wszystko — jest też śpiew ptaków za oknem, huk powodowany przez robotników remontujących drogę, może Twój sąsiad odkurza, a w tle wiruje pralka. Informacje, informacje, informacje. Do zwariowania. Dlatego właśnie Twój umysł stara się jak najbardziej zminimalizować ilość czasu i energii przeznaczanych na przetwarzanie tych wszystkich bodźców. Dlatego właśnie możesz nie słyszeć śpiewającego ptaka do momentu, aż się na tym skupisz. Dlatego właśnie zapominasz o bólu głowy, gdy jesteś bardzo zajęty lub rozmawiasz z inną osobą. I wreszcie — dlatego Twój umysł mówi stanowcze

„nie!” zmianom, które mu proponujesz. To wymaga wysiłku, energii, skupienia na kolejnej dawce informacji. Stąd też przeszkody, które pojawiają się w głowie każdego z nas w obliczu dokonywania zmian. Na szczęście mogę Cię pocieszyć — jeśli powalczysz z własnymi wymówkami, w końcu Twój umysł przyzwyczai się do zmian.

Oto lista najczęstszych przeszkód, jakie mogą pojawić się w Tygodniu Wyrzucania Zbędnych Rzeczy. To coś standardowego i oczywiście coś, z czym można powalczyć. Jeśli któraś z wymówek pojawi się u Ciebie, potraktuj ją jak wyzwanie i sprawdź, jak szybko uda Ci się przekonać samego siebie, że możesz zmienić swoje życie. Mimo to.

### A co, jeśli to mi się jeszcze przyda?

Ta wymówka jest jak mantra dla wielu osób — szczególnie dla tych, które boją się zmiany (a może nie wierzą w nią?). Jeśli uda Ci się przezwyciężyć myślenie rasowego chomika, z pewnością uda Ci się także dokonać zmiany. Przede wszystkim przestań traktować przedmioty jak pomniki czy motywatory. Jeśli dany element ubioru nie był przez Ciebie noszony dłużej niż przez pół roku, przestań się ludzić, że schudniesz, przytyjesz, zmienisz swoją sylwetkę. Czas na pozbycie się reliktyw przeszłości i otwarcie się na zmiany. Jeżeli rzeczywiście uda Ci się coś zrobić ze swoim ciałem, to znajdziesz nowe, wspaniałe i pasujące do Twojego nowego życia ubrania i dodatki. Zachęcam Cię jednocześnie do stworzenia specjalnego pudełka, które pomoże Ci w wyrzucaniu zbędnych rzeczy. Ponadto daj sobie więcej czasu — jeśli któraś strefa w Twoim domu wydaje Ci się trudna do przejrzenia i uporządkowania, zajmij się nią później, skup się na innym miejscu. Wkrótce dostrzeżesz, jak wspaniałe zmiany zachodzą w tych posprzątanym i „odgruzowanych” częściach domu. I co dzieje się w Tobie.

Pudełko posiłkowe — to jeden pojemnik, który może być zapełniony przez Ciebie różnymi przedmiotami. Bądź jednak ostrożny i wkładaj do pudełka tylko te rzeczy, które w przyszłości naprawdę mogą być wykorzystane. Za 8 tygodni sprawdź raz jeszcze zawartość pudełka i zdecyduj, czy przedmioty zostają, czy może w końcu czas się z nimi rozstać.

### Nawet jeśli wyrzucę część rzeczy, inne natychmiast „robią” bałagan

Rzeczy obejmują panowanie nad domem wtedy, gdy nie mają swojego własnego „domu”. Rozwiązanie jest bardzo proste: znajdź dla każdego przedmiotu „dom” — jego własne miejsce. Masz regały na książki, segregatory na dokumenty, słoik na paragony, które chcesz przejrzeć. Jeśli każda rzecz będzie miała swoje miejsce, z łatwością utrzymasz porządek.

Zasada „domu” dla każdej rzeczy zdaje egzamin tylko wtedy, gdy... rzeczywiście ją stosujemy. Nie ulegaj zatem i przed każdym zakupem zastanów się, czy kolejny przedmiot ma gdzie mieszkać. Czy może położyś go na półce, gdzie będzie tyle jak czekał na swoją kolej? Wykorzystaj tę zasadę i przygotuj się na stworzenie przestrzeni dla:

- Produktów spożywczych — możesz przesypać groch, mąkę czy przyprawy do osobnych pojemników i słoiczków, a potem samodzielnie stworzyć piękne etykiety zachęcające do korzystania z tego, co masz w kuchni.
- Rzeczy „na święta i okazje” — serwetki wielkanocne, świeczki urodzinowe i ozdoby świąteczne mogą mieć swoje miejsce w jednym pudełku. Nie tylko zyskasz porządek, lecz także będziesz miał w razie potrzeby wszystko pod ręką. I będziesz przygotowany na każdą okazję — wystarczy zajrzeć do pudełka i sprawdzić, czy czegoś nam nie brakuje na kolejną imprezę.



- Notesów, zeszytów, karteczek i wszelkich innych (niepopisanych!) papierowych pomocy. Zadbaj o to, aby znalazły się w jednym miejscu, na przykład w tekturowym pudełku. Dzięki temu przede wszystkim zaczniesz korzystać z tego, co masz w domu, a także – przestaniesz kupować kolejne rzeczy.
- Jeszcze piszących długopisów, ołówków, markerów i pisaków – możesz kupić w sklepie z dodatkami do domu niewielką, podłużną, ozdobną osłonkę na doniczkę i wrzucić tam przybory, których będziesz używać. Efekt doskonały – jest ładnie, możesz z łatwością gromadzić swoje długopisy, przenosić je z miejsca na miejsce. Pamiętaj jednak o tym, że przy okazji porządkowania tych rzeczy warto zastanowić się, czy rzeczywiście potrzebujesz 100 niebieskich długopisów. Może wybierzesz z tej wielkiej puli kilka (oczywiście te, które najbardziej Ci się podobają), a resztę komuś przekażesz lub zanieśiesz do biura? Zwróć uwagę na to, że każdy przedmiot, który posiadasz, kreuje Twoją rzeczywistość i codzienność. Wybierając te ulubione, dbasz o siebie i wspierasz swoją kreatywność.
- Produktów do makijażu, pielęgnacji paznokci – jeśli wszystkie te rzeczy będą pogrupowane i przejrzane, prawdopodobnie będzie Ci nie tylko łatwiej odnaleźć potrzebne przedmioty – sprzątanie domu jest o wiele łatwiejsze, gdy po prostu wiemy, do którego pudełka wrzucamy lakiery do paznokci, gdzie są błyszczyki i w którym miejscu znajdują się wszystkie rzeczy do domowego spa. Zadbaj zatem o osobne pojemniki na te rzeczy – możesz wykorzystać organizery dostępne w wielu sklepach, jak również tekturowe pudełka lub inne przedmioty. Świetnie sprawdzają się niewielkie kosmetyczki, które po pierwsze – gromadzą skarby, a po drugie – ograniczają miejsce na chomikowanie niezliczonej ilości produktów, które nigdy nie będą używane.

Podczas Tygodnia Wyrzucania Zbędnych Rzeczy skupiasz się prawdopodobnie na jednej czynności: na usuwaniu przedmiotów, które już nie będą „mieszkały” w Twoim domu. Dodatkowo zachęcam Cię do stworzenia systemu przechowywania rzeczy, które w Twoim otoczeniu po prostu muszą pozostać i tworzą Twój świat. Na system ten składają się:

- **Pojemniki, pudełka** — choć wielu minimalistów nie zachęca do posiadania takich rzeczy, wydaje mi się to po prostu praktyczne i pomocne. Nie usuniesz ze swojego świata wszystkiego, co materialne. Dlatego musisz jakoś utrzymać porządek w swoich rzeczach. Pudełka (różnej wielkości) mogą stać na półkach, w szafach lub innych miejscach w domu, ale mogą także tworzyć przydatne przegródki w szufladach czy szafkach.
- **Wieszaki na ścianę** — dobrze byłoby, gdybyś zaopatrzył się w solidne wieszaki, które nie urywają się pod najmniejszym ciężarem. Te, jedynie podklejane, często spadają i nie spełniają w ogóle swojej funkcji. Na wieszakach możesz zawieszać nie tylko ubrania, szlafroki czy ręczniki, ale także suszarkę do włosów, deskę do krojenia, klucze, plecaki, torebki, a nawet ozdoby.
- **Przegródki do szuflad** — to doskonałe rozwiązanie, które pomaga w porządkowaniu drobiazgów: sztucców, przyborów do pisania, nakrętek od napojów (może akurat je zbierasz), rurek do drinków, wykalacek itd. Warto dopasować taką przegródkę możliwie jak najdokładniej po to, aby nie irytować się *latającym* wnętrzem szuflady. Jeśli masz nietypową szufladę, znajdź niewielkie pojemniczki, które zapełnią Ci luki w niej i utrzymają przegródki w miejscu.
- **Słoiki na drobiazgi**, ale także na pieniądze, ciastka, chrupki czy paluszki. Używanie słoików to doskonały sposób porządkowania tego typu przedmiotów. Możesz do jednego słoika wrzucić

paragony, które jeszcze chcesz przejrzeć, rzeczy, których używasz do ozdabiania potraw, wstążeczki, gumki recepturki, monety pozostałe Ci po ostatnich zakupach (kto wie, ile nazbierasza?!). Zasada podstawowa: nie mieszaj ze sobą różnych grup produktów — jeśli tego potrzebujesz, opisz słoiki.

- **Maty antypoślizgowe do szuflad** — te szczególnie przydają się w kuchni. W wielu sklepach można znaleźć kolorowe maty służące do utrzymywania w miejscu przedmiotów, które wkładamy do szuflady. To rozwiązanie sprawdza się w przypadku, kiedy trudno nam znaleźć przegródki pasujące rozmiarem do naszych mebli. Najczęściej tego typu maty są proste do przyścięcia i dopasowania, a później ułatwiają utrzymywanie porządku w szufladach. Pamiętaj jednak, że nie ma na świecie takiej maty, która pomoże w przypadku zagrzenia szuflady niepotrzebnymi rzeczami.
- **Etykiety**, które ułatwiają adaptację do każdej sytuacji (nie tylko Tobie!). Pudełek, szuflad, pojemników i wieszaków może być mnóstwo — zadбай zatem o stworzenie etykiet, które pomogą wszystkim domownikom nauczyć się nowych zasad. Oznaczenia takie zrobisz samodzielnie (na przykład korzystając z tekury, pisaków czy drukarki) lub możesz je kupić. Przyczep je do pojemników, opisz półki w szafkach i ułatwiasz sobie działanie.
- **Zasady znane wszystkim domownikom** — możesz sprzątać i porządkować całe tygodnie, ale jeśli nikt w Twoim domu nie będzie miał pojęcia o tym, co się zmienia, nie przyniesie to pożądanego efektu. Jeśli chcesz, aby porządek był utrzymany, znajdź chwilę na spisanie zasad obowiązujących od dziś w Twoim domu — w każdej ze sfer, nad którą pracowałeś w tym tygodniu lub będziesz pracować w kolejnych tygodniach. W przeciwnym razie co wieczór będziesz przypominać o posprzątaniu

zabawek w salonie, ułożeniu gazet na stoliku, włączeniu zmywarki czy cotygodniowej akcji sprzątanania. A jeśli nie będziesz przypominać, po prostu będziesz robić wszystko sam. Chyba nie o to chodzi.

## Nie mam czasu

Szczerze mówiąc... masz tyle czasu, ile każdy inny człowiek na ziemi. Może źle go wykorzystujesz? Do pracy nad czasem jeszcze dojdziemy. Teraz skup się na znalezieniu chwili na to, aby przejrzeć tak wiele swoich rzeczy, jak możesz. To zależy tylko od Ciebie — zmiany nie pojawiają się nagle, nie dojdzie do nich bez Twojego udziału. Jeśli zatem chcesz odmienić swoje życie, znajdziesz na to czas.

*Masz mnóstwo czasu — być może na razie zajmują Ci go te wszystkie przedmioty, którymi się otaczasz? Sam wiesz, jak długo trzeba szukać zagubionych dokumentów czy materiałów odstawionych nie wiadomo gdzie. Wiesz pewnie również, że próby utrzymania względnego porządku w pomieszczeniu wypełnionym po brzegi rzeczami zajmują mnóstwo czasu. Zrobienie totalnej selekcji sprawi, że uzyskasz kontrolę także nad swoim czasem.*

*Wiele osób podejmujących odważne decyzje związane z porządkowaniem swojej przestrzeni sprząta też świat swoich zobowiązań. Wyobraź sobie, jak wiele czasu zyskałbyś, gdybyś zrezygnował z niektórych obowiązków. Pomyśl, jak wspaniale mogłoby być, gdybyś zajmował się przede wszystkim tym, co uwielbiasz. Czy w Twoim świecie zobowiązań są takie obowiązki, których nie musisz wypełniać — i w związku tym, z których możesz zrezygnować?*

## Sentymenty

Walka z nimi może okazać się najtrudniejsza. Nie zdziw się zatem, że będziesz miał ochotę zatrzymać 90% rzeczy, które w rzeczywistości nadają się jedynie do wyrzucenia. To część Ciebie i prawdopodobnie czujesz z nimi silny związek. Część rzeczy będzie kojarzyć Ci się z wyjątkowymi wspomnieniami, część będzie Cię przestrzegać (na przykład spodnie o kilka rozmiarów za duże), a inne zwyczajnie są z Tobą tak długo, że trudno jest się z nimi rozstać.

*Myślę, że czas pozbyć się sentymentów. Kiedy rozpoczynales ten projekt — „30 dni do zmian” — chciales jednego: zmiany. Prawdziwa zmiana nadejdzie wtedy, gdy zrobisz coś innego niż do tej pory. Pożegnasz się z przeszłością, starym Ja, dawnymi nawykami. Odmienisz swoje otoczenie. Pozbędziesz się rzeczy, które przeszkadzały Ci w byciu kreatywnym. I stworzysz nowe, bardzo sprzyjające miejsce. Jeśli zdecydujesz się uprzątnąć ze swojego życia to, co było, zrobisz miejsce na nowe wspomnienia.*

Jeśli tego potrzebujesz, wykorzystaj też kilka trików, które pomogą Ci z przedmiotami wzbudzającymi Twój sentyment:

- **Zrób zdjęcie** — zachowasz przedmioty na dłużej w swojej pamięci, a nie w domu. Jeśli masz ochotę, możesz z czasem przygotować wyjątkowy album składający się z niewielkich zdjęć pokazujących Twoje rzeczy.
- **Dokonuj zmian krok po kroku** — jeśli nie potrafisz od razu uporać się z sentymentalnymi przedmiotami, rób to powoli. Zamiast zmagać się z wszystkimi pamiątkami, przeznacz na to tylko pół godziny w ciągu dnia (potem zajmij się czymś innym).
- **Przygotuj jedno pudło**, w którym zatrzymasz te najważniejsze rzeczy — choć minimaliści absolutnie zabraniają trzymania się przeszłości, każdy z nas ma takie drobiazgi, które dobrze byłoby zatrzymać. Miłosny liścik, ślubna ozdoba — nie chcę tych

## NOTATKI

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Miesiąc, by stać się nową, lepszą wersją siebie...

Skoro sięgasz po tę książkę, przypuszczalnie przechodzisz właśnie kryzys. Zawodowy albo osobisty. Powiedz — czy chcesz trwale zmienić swoją sytuację i poprawić samopoczucie? Chcesz znowu mieć cel, poczuć sens i odzyskać radość życia? Bardzo dobrze! Potrzeba zmiany to pierwszy krok do sukcesu. W programie *30 dni do zmian* nie ma znaczenia, jaki sukces chcesz odnieść. Chodzi w nim o to, by zmienić sposób myślenia, skierować się w stronę własnych marzeń i przestać w końcu realizować cudze cele...

Miesiąc Twojej zmiany dzieli się na cztery etapy:

- *tydzień wyrzucania zbędnych rzeczy,*
- *tydzień próbowania czegoś nowego,*
- *tydzień perfekcyjnego stylu życia,*
- *tydzień planowania i organizacji.*

Każdy z tych tygodni będzie prowokować Cię do zmiany w innej sferze Twojego życia. Zanim zaczniesz, musisz wiedzieć, że czeka Cię trzydzieści bardzo intensywnych i pracowitych dni. Przygotuj się na dużo zadań, trików do wykorzystania i inspiracji, które sprawią, że rozpocznesz najbardziej ekscytującą przygodę w swoim życiu. Pamiętaj o celu i obserwuj pozytywną zmianę, jaka w Tobie zachodzi.



**Edyta Zając** — psycholog, trenerka kompetencji osobistych i społecznych, *life designer* z wielką potrzebą przelewania myśli na blogowy papier. A do tego żona i podwójna mama.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 28602

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

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

Helion SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-0179-5



9 788328 301795