

RUTH SOUKUP

WIELKIE PORZĄDKI



W DOMU, UMYŚLE I DUSZY


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wielkie porządki – recenzje

Jako kobiety, mamy tendencję do zawalania swojego życia, grafiku i domu rzeczami, które nam nie służą. Nasze dusze cierpią, bo nie potrafimy sobie odpuścić. Ruth Soukup stawia czoło temu problemowi i udziela praktycznych wskazówek, jak radzić sobie z rzeczami, które wchodzą w naszą świętą przestrzeń. Będziesz wdzięczna, że wybrałaś tę książkę!

Lysa TerKeurst, autorka bestsellerów *New York Timesa*
i przewodnicząca *Proverbs 31 Ministries*

Żyjemy w świecie, który bezustannie wmawia nam, że musimy robić więcej, mieć więcej i być lepsze. Jest to bardzo wyczerpujące i stresujące. Ruth Soukup jest jak świeży powiew powietrza, kiedy wzywa nas do wyczyszczenia naszego życia i przyjęcia prostoty. Jeżeli jesteś zmęczona, zestresowana i przytłoczona, pozwól, by słowa tej książki obmyły cię a następnie weź głęboki oddech. To literacki odpowiednik kąpieli z bąbelkami i gorącego kubka kawy w zimny poranek.

Melanie Shankle

Dzięki przekonującej historii i praktycznym wskazówkom, Ruth Soukup pomoże ci wyczyścić dom. Na tym się nie skończy, ponieważ jej słowa zainspirują cię do pozbycia się wszystkiego, co odciąża cię od udanego życia.

Joshua Becker, założyciel *BecomingMinimalist.com*

To świetna książka. W kulturze, w której kobiety są przytłoczone rzeczami i zadaniami, Ruth Soukup pomaga nam zwolnić i zrobić spis wszystkiego, co zaśmieca nasze życie. Wielkie porządki dają kobietom wskazówki, jak wyczyścić swoje domy, umysły i dusze dzięki

szczerym opowieściom, potyczkom i rozwiązaniom Ruth. Polecam tą książkę mamom, a także tatom!

Courtney Joseph, założycielka *WomenLivingWell.org*
– Home of Good Morning Girls

Wyjątkowo praktyczne i wciągające, Wielkie porządki uczą nas, jak prowadzić życie, w którym jest mniej. Nie tylko mniej rzeczy, ale również mniej śmieci w naszych umysłach i duszach. Desperacko potrzebowałam tej książki! Ruth Soukup znowu mi pomogła.

Ruth Schwenk, założycielka *thebettermom.com*

Ciężko przyznać przed sobą, że potrzebujesz Wielkich porządków, ale kiedy skończysz odetchniesz z ulgą. Ruth tłumaczy, dlaczego bałagan jest tak szkodliwy dla naszego umysłu, domu i duszy. Potem pokazuje, jak łatwo sobie z nim poradzić. Jestem gotowa na uwalnianie się od nadmiaru na dłuższą metę.

Courtney DeFeo, założycielka *Lil Light O' Mine*

Wielkie porządki pokazują dlaczego Ruth Soukup jest jedną z najpoczytniejszych amerykańskich pisarek. Praktyczna, przejrzysta, wypełniona radami i biblijną mądrością, Wielkie porządki wytyczają nam jasną ścieżkę od konsumpcjonizmu do zadowolenia. Obowiązkowa pozycja dla kobiet, które pragną wyczyścić swoje mieszkanie, umysł i duszę.

Emily T. Wierenga, założycielka *The Lulu Tree*

Więcej ciuchów, niż potrzebujemy, więcej e-maili, niż możemy przeczytać, pełno papierów, sterta zabawek, zlew pełen brudnych naczyń, szuflady pełne ozdóbek, pamiątek i innych rzeczy – zanim zdałam sobie sprawę, że moje życie i dusza były zaśmiecone. Jeżeli jesteś choć trochę podobna do mnie, Wielkie porządki to wybawienie, na które

czekałaś. Weź głęboki oddech i pozwól Ruth Soukup poprowadzić się przez jej własny proces oczyszczania domu, umysłu i duszy, dzieląc się z tobą swoją historią zmagania z porządkowaniem. Wypełnione praktycznymi wskazówkami, Wielkie porządki to nie tylko jednorazowy plan sprzątnięcia, to podręcznik pełen życiowych wskazówek i strategii, które pozwolą ci zapanować nad bałaganem raz na zawsze. Z zachętą i wsparciem Ruth zwraca naszą uwagę na to, co w życiu ważne. Nie musimy już być przytłoczone! Ta książka to przewodnik, który wskaże ci drogę do uporządkowanego i sensownego życia.

Cherie Lowe

Wielkie porządki ukazują nam, dlaczego nasze domy i serca są wypełnione śmieciami, i jak możemy się ich pozbyć. Jeżeli jesteś gotowa na to, by skończyć z chaosem i bałaganem, Ruth Soukup wskaże ci drogę do prostego, pełnego pasji życia.

Rachel Wojo, blogerka

Czy kiedykolwiek przysięgałaś sobie, że się ogarniesz, ale nie wiedziałaś, jak i gdzie zacząć? Wielkie porządki pomogą ci wyczyścić dom, uwolnić przestrzeń mentalną i uspokoić duszę.

Karen Ehman, autorka bestsellerów *New York Timesa*
i mówczyni dla *Proverbs 31 Ministries*

WIELKIE PORZĄDKI

RUTH SOUKUP

WIELKIE PORZĄDKI



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Martyna Miśta

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-114-2

Tytuł oryginału: *Unstuffed. Decluttering our home, mind & soul*

Copyright © 2016 by Ruth Soukup
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołožono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w razie braku
aktualności plików z podanych źródeł internetowych.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

Dla Lindy i Marie
– kochamy was, tęsknimy za wami,
na zawsze jesteście w naszych sercach

Spis treści

Część pierwsza: Dom

Mieszkanie: Kreowanie wizji dla twojego domu.....	15
Przechowywanie: Więcej szaf – to nie rozwiązanie	41
Dzieci: Rzeczy wciąż przybywa	71

Część druga: Umysł

Planowanie: Ile to zbyt wiele?	97
Robota papierkowa: Tonięcie w morzu informacji	119
Sprawy innych: Pozbywanie się poczucia winy	141

Część trzecia: Dusza

Przyjaciele: Jak dbać o wartościowe związki	165
Dobre samopoczucie: Znalezienie równowagi w chaotycznym świecie	189
Duch: Nie musisz robić tego sama.....	213
<i>Chciałabym wyrazić miłość i wdzięczność.....</i>	<i>227</i>
<i>Przypisy</i>	<i>229</i>
<i>Materiały.....</i>	<i>232</i>

CZĘŚĆ PIERWSZA

Dom

Mieszkanie

Kreowanie wizji
dla twojego domu

Gościnność to nie zapraszanie ludzi do naszych idealnych domów, to zapraszanie ich do naszych niedoskonałych serc.

– Edie Wadsworth

Mam niezdrowy związek z rzeczami.
Kocham kupować rzeczy.
Kocham dawać rzeczy.
Kocham samą ideę rzeczy.
Kocham kupować rzeczy w promocji.
Rzeczy są piękne. Rzeczy sprawiają, że jestem szczęśliwa.
Rzeczy sprawiają, że w moim domu jest przytulnie.
Oprócz tych momentów, kiedy tego nie robią.
Wtedy nienawidzę rzeczy.
Nienawidzę mieszkania z rzeczami.
Nienawidzę tego, jak zbyt wiele rzeczy mnie przytłacza.
Nienawidzę czyszczenia rzeczy.
Nienawidzę przenoszenia rzeczy.
Bałagan jest stworzony z rzeczy. Rzeczy mnie męczą.
Rzeczy zagracają mój dom.
I tak walka toczy się dalej.

W moim domu walka z rzeczami trwała latami, odkąd jestem z moim mężem. Myślę, że nie jest to tylko i wyłącznie nasza wina. Jesteśmy jedynie ofiarami okoliczności.

W 2004 roku, kiedy poznałam Chucka, oboje mieliśmy domy wypełnione naszymi własnymi rzeczami. Scaliliśmy oba domy w jeden, jednak nasze rzeczy nie zgrały się tak dobrze, więc kupiliśmy więcej rzeczy, aby jakoś połączyć te nasze dwa odrębne style. To co nam nie pasowało, przenosiliśmy do garażu.

Ale 13 sierpnia huragan Charley uderzył w nasz dom w Punta Gorda na Florydzie i nagle mieliśmy nowy problem. Nasz mały trzypokojowy bungalow był bardzo zniszczony i potrzebował poważnego remontu – nowych okien, drzwi, podłóg i dachu. Zaoszczędziliśmy, przeprowadzając sporą część napraw sami, ale do wszystkich rzeczy, które już mieliśmy, musieliśmy dodać materiały budowlane, narzędzia, dekoracje. Wszystko wylądowało znowu w garażu.

W 2006 roku postanowiliśmy przeprowadzić się do Waszyngtonu i zostawić wszystkie nasze rzeczy na Florydzie, przynajmniej na jakiś czas. Przenieśliśmy wszystkie rzeczy z jednej sypialni do drugiej i wynajęliśmy mieszkanie lokatorce, która wprowadziła się ze wszystkimi *swoimi* rzeczami.

Trzy lata i dwójkę dzieci później, wróciliśmy na Florydę z ciężarówką – zgadliście – pełną nowych rzeczy, które zgromadziliśmy po drodze. Nasza lokatorka się wyprowadziła, ale zostawiła wiele swoich rzeczy. Stwierdziliśmy, że rozwiązaniem naszego problemu z rosnącą ilością rzeczy będzie przemodelowanie wszystkich sypialni i dokończenie napraw po huraganie, ale przez to nagromadziliśmy jeszcze więcej rzeczy. Nasz garaż był tak wypełniony, że straciliśmy nadzieję, że kiedykolwiek tam znowu zaparkujemy.

Wtedy w 2011 roku zmarła moja teściowa, odziedziczyliśmy po niej cały dom z rzeczami, które nagromadziły się przez osiemdziesiąt pięć lat jej życia. Chociaż nie zatrzymaliśmy wszystkiego, to i tak musieliśmy wynająć miejsce w magazynie. Kiedy w 2013 roku zmarła moja szwagierka, odziedziczyliśmy *znowu dom* pełen rzeczy i nasz magazyn się zapełnił.

SZYBKIE ROZWIĄZANIA

PIĘĆ ŁATWYCH AKCJI, KTÓRE WYCZYSZCZĄ TWOJĄ PRZESTRZEŃ ŻYCIOWĄ

Mimo że wyczyszczenie przestrzeni życiowej może wydawać się zniechęcającym (czy wręcz niemożliwym) zadaniem, wiele krótkich i w miarę bezbolesnych akcji można wykonać stopniowo. Te szybkie rozwiązania pozwolą nabrać ci pewności siebie i nie są zbyt przerażające. Jedna lub dwie akcje tygodniowo mogą pomóc ci dokonać wielkiej, długotrwałej zmiany.

PROJEKT 1

Wyznacz miejsce zbiórki

Wyznacz jedno miejsce, może być to róg w salonie lub pralni, przedpokój, klatka schodowa, albo jakiegokolwiek inne miejsce, w którym będziecie kłaść wszystkie przedmioty leżące luzem, a które pod koniec każdego dnia będziecie odstawiać na swoje miejsce – buty, książki, zabawki, itd.

Wykorzystaj ładne pudełko, kosz lub pudło, aby wrzucać tam w ciągu dnia wszystkie przedmioty, a potem ustal godzinę na co-

dzienne odkładanie ich na miejsce. Aby stało się to zwyczajem, nastaw alarm codziennie na tę samą godzinę.

Aby ta inicjatywa zakończyła się sukcesem, musisz mieć wsparcie całej rodziny. Poświęć dziesięć minut przed pójściem do łóżka na odkładanie rzeczy na swoje miejsce, albo przydziel każdemu członkowi rodziny koszt, za który będzie odpowiedzialny.

PROJEKT 2

Wyczyść blaty

Zagracone blaty sprawiają, że twoje mieszkanie wygląda na zabałaganione. Gotowanie staje się męczącym obowiązkiem, a porządne sprzątnięcie wydaje się niemożliwe. Wcale nie musi tak być. Stworzenie strefy bez śmieci w kuchni może znacząco zmienić wygląd twojego domu, a jeżeli się przywiążesz do tego zwyczaju, zmieni twój sposób gotowania i sprzątnięcia.

Zacznij od wyrzucenia oczwistych śmieci, takich jak papiery, stare jedzenie, zbite naczynia, popsute sprzęty i wszystko, czego już nie używasz. Potem odłóż pozostałe rzeczy na swoje miejsce. Usuń wszystko co pozostało, wyczyść blaty, a potem połóż tam tylko te rzeczy, których używasz częściej niż raz na tydzień. Zastanów się nad sprzedażą lub oddaniem sprzętów, których nie używasz, albo znajdź nowy dom dla tych, które nie mają swojego miejsca.

PROJEKT 3

Przetrzyj powierzchnie

Nawet czysty dom wydaje się zagracony i chaotyczny, kiedy wszystkie płaskie powierzchnie: stoły, półki, gzymsy, kominka i szafki są za-

walone rzeczami. Tak się dzieje nawet wtedy, kiedy te książki, ramki na zdjęcia, świeczki, figurki, wazon, miski i cała reszta – w zamierzeniu miały ozdabiać twój dom.

Nawet jeśli je uwielbiasz, spróbuj schować je na miesiąc czy dwa, tak na próbę. Zabierz wszystkie przedmioty z płaskich powierzchni w salonie. Schowaj je do pudeł na cztery do sześciu tygodni. Sprawdź, jak się czujesz. Tęsknisz za swoimi rzeczami, czy jest ci bez nich lżej? Za którymi rzeczami najbardziej tęsknisz? Na koniec eksperymentu, wyjmij tylko te rzeczy, za którymi naprawdę tęskniłeś, a resztę sprzedaj lub oddaj.

PROJEKT 4

Wyrzuc poduszki

Tak samo jak dekoracje, ozdobne poduszki, koce i cała reszta tkanin, które miały przyozdabiać twój dom, jedynie go zagracają. Zastanów się: czy naprawdę poduszki dekorują twój dom, skoro od razu lądują na podłodze?

Rozumiem, że nie chcesz ich wyrzucić – ja też tak się czułam. Dopóki nie przegrałam zakładu z moim mężem, w którym wygraną było wyrzucenie wszystkich poduszek, nie zdawałam sobie sprawy, jak o wiele czyściej będzie wyglądał nasz salon bez nich. Jeżeli nie możesz wyobrazić sobie wyrzucenia ich na zawsze, schowaj je na miesiąc i zobacz, jak się czujesz.

PROJEKT 5

Zapanuj nad kulturą

Książki, czasopisma, płyty DVD i gry mogą szybko zamienić się w bałagan, jeżeli się nimi regularnie nie zajmujesz. Jeżeli twoja kolek-

cja wymknęła się spod kontroli, czas ją odzyskać i ograniczyć do kilku rzeczy, które na pewno jeszcze raz przeczytasz (obejrzysz, zagrasz w nie). Całą resztę wyrzucić.

Zabierz się na początku za pierwszą stertę książek, płyt DVD, czasopism czy gier. Zbierz wszystko do kupy i zadaj sobie pytanie: Czy jeszcze to kiedyś przeczytam (obejrzę, zagram)? Jeżeli odpowiedzią jest „nie”, wyrzucić to. Sprzedaj, oddaj, wyrzucić, ale w jakiś sposób pozbyć się tego. Powtórz ten proces z całą resztą, aż nic nie zostanie.

Tonęliśmy.

Toniemy.

Rozglądam się wokoło i wszędzie widzę rzeczy – fajne, pamiątkowe, przydatne, piękne, drogie, odziedziczone, ale przede wszystkim niepotrzebne – i zastanawiam się:

Czy kiedykolwiek uda nam się ich pozbyć?

Toniemy razem

Jestem pewna, że nie jestem jedyną osobą, która czuje się, jakby rzeczy zupełnie zawładnęły jej życiem. W moim domu katalizatorem chaosu była katastrofa naturalna, ale tak naprawdę przyczyna bałaganu leżała w decyzjach, które podjęłam wcześniej. I tak jest w wypadku każdej z nas. Każdy ma swój własny huragan. Jedne są bardziej metaforyczne, a inne bardziej dosłowne.

Jakiś czas temu prowadziłam akcję „31 dni do życia bez gratów” na moim blogu, LivingWellSpendingLess.com. Czytelnicy

dostali zaproszenia, a ja wysyłałam im codziennie wyzwania, które dotyczyły za każdym razem innej części domu. Zrobiłam to głównie po to, żeby poradzić sobie ze swoim własnym problemem, ale pomyślałam, że fajnie by było, gdyby dołączyło do mnie kilka osób dla zachęty. Byłoby świetnie, gdyby kilku znajomych zagrzewało mnie do walki, a ja ich.

Wyobraźcie sobie moje zdziwienie gdy do akcji dołączyło *pięćdziesiąt tysięcy* czytelników! Pięćdziesiąt tysięcy ludzi chcących wyrwać się z życia pełnego gratów. Pięćdziesiąt tysięcy ludzi przytłoczonych rzeczami. Pięćdziesiąt tysięcy ludzi, którzy raz na zawsze chcieli skończyć z chaosem.

Od tamtej pory wyzwanie podjęło jeszcze tysiąc czytelników, teraz jest ono dostępne w formie książki. Wielu z nich skontaktowało się ze mną, by podzielić się historią swojej walki z rzeczami. Niektórzy przyznawali się, że lata uzależnienia od zakupów wypełniły ich domy rzeczami, których nie mogli się pozbyć – doświadczenie, które nie jest mi obce. Niektórzy opowiadali, jak kompensowali sobie w ten sposób biedne dzieciństwo. Dorastali w niezamożnych rodzinach, więc odbili to sobie jako dorośli, pragnąc wszystkiego. Niektórzy za problem gratów winią swojego małżonka, który nie chce niczego wyrzucać, lub rodziców, którzy obsypują ich i ich dzieci rzeczami, których nie potrzebują, ale których nie mogą wyrzucić, bo to prezenty. Niektórzy nie mogą się oprzeć żadnej promocji, wyprzedazy garażowej, ani okazji w sklepie z używaną odzieżą. Wypełnili swoje domy przecenami, których po prostu nie można było zignorować. Niektórzy próbują wypełnić pustkę, której nie da się zappełnić. Zawsze próbują przekonać samych siebie, że ta następna rzecz zappełni tę lukę, ale to nigdy nie następuje.

Oni wszyscy toną.

Myszę, że *wszyscy* toniemy, w taki czy inny sposób. Wszyscy toniemy w bezkresnym morzu gratów, które nas porwie, jeśli nie nauczymy się pływać.

Niestety, nie chodzi tu tylko o przedmioty materialne. Jesteśmy również przytłoczeni chaosem umysłowym i duchowym. Nasz grafik jest wypełniony; sterta papierów stale rośnie, wydaje się, że wolna przestrzeń, która pozwoliłby nam na oddech, nie istnieje. Pracujemy tak ciężko, na tyle różnych sposobów, zawsze chcąc, marząc i pragnąc wszystkiemu poddać. Każdy centymetr kwadratowy jest wypełniony, ale czym? Kiedy osiągniemy satysfakcję? Dlaczego nigdy nie ma miejsca na to, co jest naprawdę ważne?

Najważniejszym pytaniem jest, *jak zmienić ten schemat?*

Jak się uwolnić od nadmiaru?

Muszę was ostrzec, że ta książka nie jest poradnikiem o tym, jak krok po kroku wyczyścić swój dom. Nie będę was prowadzić przez wszystkie pokoje, abyście fizycznie pozbyli się gratów. Tę akcję już przeprowadziłam.

Nie zrozumcie mnie źle, ta książka zawiera wiele praktycznych wskazówek. Każdy rozdział ma na marginesie konkretne pomysły, które od razu można wprowadzić w życie, by walczyć z chaosem i stworzyć spokojne, wyczyszczone strefy we własnym domu. Ale wolność od nadmiaru to nie tylko wyrzucenie gratów z domu. To nie tylko zorganizowanie się i pokonanie tej rosnącej sterty papierów, która cię prześladowała.

Wolność od nadmiaru, prawdziwa wolność, to o wiele więcej.

To zmiana sposobu patrzenia na nasze domy i rzeczy, które się w nich znajdują.

To zmiana sposobu patrzenia na plan i zajęcia, które wypełniają nam czas.

To zmiana sposobu patrzenia na nasze związki i budulec, z którego są zrobione.