

# ОЧИЩАЕМ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО

*мини-шд*



# ПРИВЕТСТВИЕ!

Прежде чем мы начнем, хотелось бы представиться (если мы еще не знакомы)).

Я София - автор блога РУЖАМА-МАМА, мама троих детишек и просто женщина, которая (как и все мы))) стремится к своей "идеальной" жизни, в которой я все успеваю, мне все нравится и самое главное - я довольна всем и собой особенно)).

Уверена, что и Вы тоже хотите себе жизнь, полную энергии, счастья и радости - и поэтому Вы решились на перемены.

Поэтому я предлагаю Вам этот мини-гид, который поможет Вам решиться на долгожданные изменения в своей жизни!

У нас с Вами все обязательно получится, ведь моя цель - помочь как можно большему числу женщин:

- навести порядок в своей жизни
- ввести в нее маленькие, но такие важные привычки, которые меняют жизнь на глазах
- наполнить свои дни радостью и энергией жизни
- поверить в себя и свои силы, увидев результаты своих трудов
- и просто полюбить СЕБЯ!

Хочу, чтобы все те позитивные изменения, которые произойдут с Вами в эти дни, остались в Вашей жизни надолго!



# СОДЕРЖАНИЕ

4	<b>Начните здесь</b>
6	<b>Шаг 1. Очищаем пространство</b>
7	Принципы расхламления
10	Гардероб
14	Дом и мебель
18	Кухня
21	Полезные правила
23	<b>Шаг 2. Очищаем себя</b>



У всех у нас бывают моменты, когда:

- все валится из рук
- ни на что не хватает сил
- себе не нравишься ну совсем...
- кажется, что выхода и нет и так будет всегда
- стресс накатывает все большей и большей волной
- да и вообще как-то застряла в жизни...

Трудные дни бывают у всех. Но относиться к ним можно по-разному:

1. с легкостью и пониманием, что это всего лишь жизнь. Она идет...
2. или с ощущением вселенской усталости от всего...

И вот, когда мы понимаем, что все – больше так продолжаться не может, нужно срочно что-то менять, в этот момент нужно начать действовать.

И, как всегда, **все достаточно просто**. Всего два шага)))

**Шаг 1. Очищаем пространство вокруг себя** – это подготовительный этап, чтобы освободить место и подготовить «почву» для изменений.

**Шаг 2. Переходим к очищению СЕБЯ:** своего тела и своих ощущений – чтобы восполнить внутренние ресурсы, восстановить энергию, приобрести уверенность и набраться сил для новых свершений и позитивных перемен.

И первым шагом будет очищение пространства вокруг себя.

**Начнем?)))**

---

**ОЧИЩАЕМ  
СВОЕ ПРОСТРАНСТВО**

---

# ШАГ 1. ОЧИЩАЕМ ПРОСТРАНСТВО

Если Вы жаждете перемен в жизни, позаботьтесь в первую очередь о своем доме, квартире или комнате.

Ваш дом - это Ваше отражение. Продолжение Ваших желаний, страстей, мыслей и чувств.

- » Когда все чисто и опрятно, Ваши мысли приходят в порядок.
- » Когда в доме нет лишних вещей, энергия созидания свободно циркулирует по Вашей жизни.
- » Когда в доме порядок - все идет к лучшему.

И я сейчас не говорю о простой уборке (или генеральной), а об очищении пространства - или расхламлении, когда мы избавляемся от старых и ненужных вещей.

Сразу хочу предупредить, что этот процесс "очищения пространства" может быть болезненным... Да, мы все привязаны к своим вещам, у многих из них своя история...

Я понимаю Вас. Прекрасно понимаю!

Но Вы должны четко осознавать, **ПОЧЕМУ** Вы это делаете.

Вы освобождаете место для **НОВОГО** в своей жизни!

Хотите изменений? Придется быть решительной!

Вот несколько основных советов, как помочь себе решиться на "выброс".

Приступаем!



## ПРИНЦИПЫ РАСХЛАМЛЕНИЯ:

1. **Если Вы не использовали вещь в течение года или двух, она Вам не нужна.**

Вы уже больше не будете ее использовать никогда. Поверьте!

Конечно же, этот принцип не касается Вашей любимой и драгоценной коллекции розовых слоников - Вы ее собираете не для того, чтобы использовать, а чтобы гордиться и любоваться))

2. **Задайте себе всего один вопрос: “Я храню эту вещь просто на всякий случай или она приносит мне чувство радости?”**

Если ответ отрицательный на вторую часть вопроса, то смело избавляйтесь от нее!

3. **Ваши воспоминания никуда не денутся, они - не физический объект.**

Поэтому если Вы выбросите треснувшую вазу Вашей бабушки, это не будет означать, что Вы больше не любите или не помните свою любимую бабулю. Лучше почаще смотрите фото с ней))



## ПРИНЦИПЫ РАСХЛАМЛЕНИЯ: (продолжение)

### 4. Проверка на “нужность”.

Если Вы все еще сомневаетесь - нужна ли Вам эта вещь или нет, внимательно посмотрите на нее, подумайте, как бы она могла Вам пригодиться и ...

... и спрячьте ее куда-то недалеко на месяц. И если в течение этого времени все-таки не воспользуетесь ею, то - “ариведерчи!”

### 5. Не покупайте ничего нового, пока не избавитесь от старого!

***Новое появится в Вашей жизни только тогда, когда Вы ему освободите место от старого!***

**P.S.** Конечно же, было бы глупо просто выбрасывать свои вещи (ведь многие из них в отличном состоянии))), поэтому Вы можете:

- подарить их кому-то (только тому, кому они действительно пригодятся, иначе Вы сделаете не добро, а совсем наоборот))
- продать их (существует масса людей, которые на данный момент не могут купить дорогие и новые вещи - они будут Вам благодарны)
- просто отдать на благотворительность (сегодня есть столько фондов, которые с радостью отправят Ваши вещи по назначению: детдома, больницы, неблагополучные регионы и пр.)



---

# ГАРДЕРОБ

---



## РАЗБИРАЕМСЯ С ОДЕЖДОЙ

- *Выбросить все? А как же любимое платье??? Ну ничего, что я пока в него не влезаю, но ведь в нем стоооолько всего было радостного и приятного... я вот в нем была на... (и потом воспоминания о своих чудесных “молодых” годах)))*

### **Знакомо?))**

Когда мы храним старую одежду просто “на всякий случай”, мы признаем для вселенной, что когда этот случай придет, то нам придется надеть... потертые джинсы, например. Особый случай, да?))

Нам это не нужно. Мы хотим перемен в жизни! Позитивных перемен!

Поэтому с легкостью избавляемся от старой одежды!



## ЗАЙМЕМСЯ ГАРДЕРОБОМ:

- Выбрасываем** все, что испорчено или безнадежно испачкано: маленькая дырочка, засаленный воротничок, не очень заметное пятнышко... Нет!
  
- Убираем** вещи, которые малы, но ждут, что когда-то... когда я похудею... - их убираем. Лучше потом, когда Вы похудеете, купите себе новый гардероб в награду за свою новую фигуру!
  
- Беспощадно **избавляемся** от вещей, которые приносят физический дискомфорт: трут, жмут, вызывают сыпь или заломы на коже, от которых потеешь... И особенно всю одежду из ненатуральных тканей! В нашей жизни и так предостаточно токсинов и вредностей...
  
- Оставляем** вещи, которые подходят друг другу по стилю, по цвету, по Вашему мироощущению. Если весь Ваш гардероб в пастельных тонах, то вряд ли Вы когда-то решитесь надеть вон ту ярко-розовую кофточку...



## ЗАЙМЕМСЯ ГАРДЕРОБОМ: (продолжение)

- **Следим**, чтобы вся одежда была чистой и аккуратно разложенной - так мы привлекаем порядок в свою жизнь. Если вещь еще можно “спасти”, то сразу постирайте ее или отдайте в химчистку. Если реанимировать не удалось - смело отправляйте ее в утиль!
- **Окружаем** себя действительно любимыми вещами – они придают уверенность, они Вам действительно идут и украшают, они заставляют Вас чувствовать себя особенной - и это чувство будет распространяться на всех, кто Вас окружает. Если такие вещи есть - смело оставляйте их!))

=> И не забываем об основных принципах расхламления - они здесь тоже работают!!!

***Чем меньше вещей Вы сохраните, тем быстрее в Вашем гардеробе появится новая одежда.***

---

# ДОМ И МЕБЕЛЬ

---



## ДОМ И МЕБЕЛЬ

Любые вещи, которые Вы используете, наполняют Ваш дом, они дают Вам свою энергию.

Если это любимые предметы, те, которые приносят ощущение комфорта и счастья - они несут позитивную и светлую энергию.

Сдругой стороны, есть вещи, которые никак не затрагивают Ваши положительные эмоции и оставляют Вас равнодушной - они не приносят ничего хорошего в Вашу жизнь. Более того - мусор оказывает на Вас сильное негативное влияние.

Поэтому давайте избавимся от всего лишнего в нашем доме и наполним его яркой энергией жизни и радости!!!



## НАПОЛНЯЕМ СВОЙ ДОМ СИЛОЙ:

- Прежде всего, **выбрасываем** всю треснувшую посуду и зеркала - порадуем свои мусорные контейнеры, ведь такие вещи с поломанной энергией никому уже не нужны. И нам особенно!!!
  
- Чиним** все сломанные приборы. Если Вы не можете этого сделать - смело выбрасывайте их!
  
- Избавляемся** от всех книг, которые были куплены случайно. Мой совет: храните только книги, которые отражают сегодняшнюю Вас или человека, которым Вы хотите быть завтра. Ну и конечно же, оставляем любимые книги - те, что хочется перечитывать снова и снова.
  
- “Нет!” всем сломанным вещам!** Всегда есть соблазн хранить старые или сломанные вещи до последнего... Делая это, Вы откладываете счастье в своей жизни и гармонию в своем доме. Так что - смело в “топку” все сломанные вещи!



## НАПОЛНЯЕМ СВОЙ ДОМ СИЛОЙ: (продолжение)

- **Оставляем** только самое лучшее постельное белье - то, которое прямо манит нас в постельку (ведь там мы проводим определенно треть своей жизни!). А еще лучше - достать наконец новое белье из своих закромов, ведь наверняка там лежат пару подаренных комплектов, оставленных "на потом".
- **Обновляем** постель. Максимальный срок службы матраса или дивана - десять лет. Что касается подушек, то они «живут» три года. Помним об этом - и если нужно, смело меняем! Новые сладкие сны в обновленном **после детокса** теле на новой постели!

*Держите свой дом в чистоте и порядке. И они автоматически перейдут и на Вашу жизнь.*



---

КУХНЯ

---



# КУХНЯ

Многие женщины проводят здесь большую часть своего времени дома. Еще бы - это же наша цитадель))) Поэтому эту часть нашего дома мы не обойдем своим вниманием.

Особенно потому, что здесь, на кухне, каждый раз происходит таинство - мы создаем то, чем наши близкие и любимые будут питаться и наполнять себя изнутри. То, что будет основой для нашего будущего самочувствия.

Здесь объединяется духовное и телесное в одном месте.

Поэтому очень важно, чтобы на кухне была правильная энергия, не тяжеловесная и не загроможденная.

Расчистим пространство для новых идей, новых блюд и нового ощущения себя!



## ОЧИЩАЕМ КУХНЮ:

- Прежде всего **выбрасываем** всю “вредную” еду - она не дает нам стать той, о которой мы мечтаем - легкой, стройной, здоровой и счастливой. Мы все знаем, что это: конфеты, печеньки, пироженки и пр.
  
- Отдаем** все пластиковые контейнеры, тефлоновые сковородки и алюминиевые кастрюли. Они наполняют наши тела токсинами, от которых нам потом приходится избавляться в **курсе детокса**, например. Вместо них можно использовать стеклянные емкости для готовки и хранения (даже банки)), сковороды с мраморным покрытием или просто чугунные.
  
- Избавляемся** от треснувшей, надколотой или просто откровенно старой посуды. Опять же, они несут только энергию разрушения, которая нам абсолютно не нужна в месте, где мы создаем здоровье для себя и наших близких. (Да, был похожий пункт в разделе “Дом и мебель”)



## ОЧИЩАЕМ КУХНЮ: (продолжение)

- Разбираем** запасы круп - вдруг там завелся шашель или кто другой)) Конечно же, живность - это хорошо, но не такая и не в нашей еде)))
  
- Инспектируем** холодильник и морозилку на предмет испорченных или долгохранящихся продуктов.
  
- Создаем** на кухне пространство для музыки - оборудуем место для телефона или радио, чтобы любая готовка превращалась в любимейший и позитивнейший процесс! Ну чтобы с легкостью и удовольствием творить в этом любимом месте))

***Кухня – это место, где мы творим свою «женскую магию».  
Окружите ее чистотой и уютом!***



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА:

И напоследок несколько общих советов, как сохранить и поддержать тот новый порядок в доме как можно дольше.

1. Чувства, которые Вы испытываете при покупке новых вещей, будут влиять на то, как Вы себя ощущаете, когда эти вещи находятся в Вашем доме. Поэтому отправляемся за покупками только с хорошим настроением!
2. Стараемся сделать свой дом максимально уютным - это можно сделать при любом бюджете))
3. Накрываем на стол самую красивую скатерть, изысканную посуду и самые вкусные блюда – балуем и радуем себя и своих близких максимально.
4. Важно постоянно что-то менять в своем доме: переставлять мебель, переключать сувениры (и другие вещи, которые Вы не смогли выбросить), читать книги. Пусть вещи знают, что они не забыты и мы ими активно пользуемся!
5. Покупайте только те вещи, которые идеально Вам подходят, а не просто милые или красивые.
6. Достаем все самые лучшие, дорогие и любимые вещи - пусть они несут свой мощный заряд положительной энергии в нашу жизнь!
7. Стараемся все-все в нашей жизни делать со вкусом и удовольствием!!!

***Не держитесь за вещи! Если Вы хотите перемен в жизни - просто освободите место для них!***

---

**ОЧИЩАЕМ  
СЕБЯ**

---

## ШАГ 2. ОЧИЩАЕМ СЕБЯ

Новое появится в Вашей жизни только тогда, когда Вы ему освободите место от старого!

Сейчас Вы уже очистили свой дом, убрали из него все лишнее и наполнили его чистотой и светом, сделали его воздушным и сияющим.

Теперь самое время сделать все то же самое с СОБОЙ - наполнить себя свежестью, энергией и радостью!

Пора освободить место для нового: новых идей, новых ощущений, новой жизни!

**Все самые крупные изменения в жизни начинаются с перемен в нас самих.**

Если Вы готовы двигаться дальше и действительно менять свою жизнь, начните свои изменения вместе с нами на **детокс-марафоне**.

Просто почувствуйте себя другой:

- Свежей
- Легкой
- Энергичной
- И просто счастливой

**До встречи на марафоне!**

