

APRECIERI PENTRU *ELIBERAT*

Ca femei, avem tendința să ne supraaglomerăm viața, programul și căminul cu lucruri care nu ne sunt deloc benefice. Iar sufletul nostru suferă fiindcă nu suntem dispuse să renunțăm. Ruth Soukup abordează această problemă direct și ne arată câteva practici pentru a conștientiza ce lucruri aducem în spațiul nostru sacru. Vei fi recunoscătoare că ai ales această carte!

Lysa TerKeurst, scriitoare de bestselleruri *New York Times* și președinte al organizației creștine Proverbs 31 Ministries

Trăim într-o lume care ne spune mereu că trebuie să facem mai mult, să avem mai mult și să fim mai mult. Este obositor până la epuizare și singurul lucru cu care ne alegem de fapt este stresul. Ruth Soukup este ca o gură de aer proaspăt atunci când ne invită să ne facem ordine în viață și să îmbrățișăm simplitatea. Dacă vezi că ești obosit, stresat sau copleșit, lasă ca vorbele acestei cărți să te purifice și respiră adânc. Reprezintă echivalentul literar al unei băi cu spumă și al unei cești cu cafea fierbinte într-o dimineață rece.

Melanie Shankle, autoare a cărții *Nobody's Cuter Than You* și a unor bestselleruri *New York Times*

Prin povestiri impresionante și aplicații practice, Ruth Soukup te va ajuta să îți eliberezi căminul. Dar mai mult decât atât, cuvintele ei te vor inspira să trăiești o viață împlinită, scăpând de tot ceea ce îți distrage atenția de la ea.

Joshua Becker, fondator al *BecomingMinimalist.com* și autor al cărții *Simplify* aflată în topul *Wall Street Journal*

Cartea aceasta este excelentă. Într-o cultură în care femeile sunt copleșite de fel de fel de sarcini și liste cu lucruri de rezolvat, Ruth Soukup ne ajută să încetinim ritmul și să facem un inventar al tuturor lucrurilor care ne aglomerează viața. *Eliberat* le dă femeilor instrumentele de care au nevoie pentru a-și face ordine în casă, în minte și în suflet prin intermediul povestirilor sincere, al problemelor și soluțiilor lui Ruth. Recomand această carte nu numai mamicilor, ci și tăticilor!

Courtney Joseph, fondatoare a WomenLivingWell.org,
locul de întâlnire al comunității Good Morning Girls

Extrem de practică și de captivantă, *Eliberat* ne învață cum să trăim cu mai puțin. Nu doar mai puține „lucruri” în jur, ci și mai puțină dezordine în minte și în suflet. Am nevoie cu disperare de această carte! Ruth Soukup a reușit din nou.

Ruth Schwenk, fondatoare a thebettermom.com și
coautor al cărții *Hoodwinked: Ten Myths Moms Believe
and Why We All Need to Knock It Off*

Este greu să recunoști că ai nevoie de cartea *Eliberat*, dar vei respira ușurat când o vei fi terminat de citit. Ruth explică de ce dezordinea este atât de nocivă pentru mintea, căminul și sufletul nostru. Apoi ne oferă câteva tehnici simple pentru a rezolva asta. Sunt pregătită să mă eliberez pe termen lung.

Courtney DeFeo, autoare a cărții *In This House, We Will Giggle* și fondatoare a blogului Lil Light O' Mine

Eliberat reprezintă motivul pentru care Ruth Soukup este unul dintre scriitorii preferați ai Americii. Practică, deschisă și dolidora de sfaturi și învățături biblice, *Eliberat* îți așterne în față o hartă clară a drumului de la consumerism la seninătate. O lectură obligatorie pentru femeile care doresc să își facă ordine în casă, în minte și în suflet.

Emily T. Wierenga, fondatoare a asociației The Lulu Tree și autoare a cărților *Atlas Girl* și *Making It Home*
(www.emilywierenga.com)

Mai multe haine decât ne trebuie, mai multe email-uri decât putem citi, dezordine în hârtii, un haos de jucării, vase care dau pe afară din chiuvetă și rafturi pline cu obiecte decorative, amintiri și altele – pe negândite, viața mea a devenit dezordonată, și ca rezultat mi s-a îmbâcsit și sufletul. Dacă ești asemenea mie în privința asta, *Eliberat* îți acordă pauza după care tânjești. Respiră adânc și las-o pe Ruth Soukup să te îndrume în procesul de organizare a casei, a minții și a sufletului tău, să-ți împărtășească și ție felul în care a câștigat în lupta cu organizarea. Plină ochi cu strategii practice, cartea nu îți oferă un plan de curățenie aplicabil o singură dată, ci te îndrumă să adopți principii și sisteme solide pentru tot restul vieții, limitând definitiv dezordinea. Cu o voce încurajatoare și dătătoare de putere, Ruth ne provoacă să ne aruncăm privirea asupra lucrurilor care contează cu adevărat în viață. Nu mai trebuie să trăim copleșiți! Cartea aceasta oferă o cale limpede către o viață ordonată și plină de sens.

Cherie Lowe, autoarea cărții *Slaying the Debt Dragon: How One Family Conquered Their Money Monster and Found an Inspired Happily Ever After*

Eliberat dezvăluie cu eleganță motivul pentru care casele și inimile noastre se umplu cu lucruri nefolositoare, arătându-ne cu bunăvoință frumusețea actului de a renunța la ele. Dacă ești pregătit pentru o metodă clară de a pune capăt dezordinii haotice, Ruth Soukup îți arată calea către o viață simplă, dar plină de pasiune.

Rachel Wojo, blogger și autoare a cărții *One More Step*

Ți-ai jurat vreodată să te aduni – să organizezi în sfârșit lucrurile – doar că nu știi mai exact cum și de unde să începi? *Eliberat* te va ajuta să faci ordine în casă, să îți eliberezi spațiul din creier de care ai atâta nevoie și să îți liniștești sufletul din punct de vedere spiritual.

Karen Ehman, autoare a cărții *Keep It Shut* și a unor best-selleruri *New York Times* și speaker pentru Proverbs 31 Ministries

Publicat prin acordul cu The Zondervan Corporation L.L.C.,
o divizie a HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Unstuffed: Decluttering Your Home, Mind, and Soul

Copyright © 2016 by Ruth Soukup

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SOUKUP, RUTH

Eliberat / Ruth Soukup; trad.: Dana Dobre. - București: ACT și Politon,
2020

ISBN 978-606-913-570-9

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o transmiți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

RUTH SOUKUP

Eliberat

**SCAPĂ DE DEZORDINEA DIN CASĂ,
DIN MINTE ȘI DIN SUFLET**

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

Pentru Linda și Marie

*vă iubim, ne este dor de voi și vă păstrăm
mereu în inima noastră*

Cuprins

Partea întâi: CĂMINUL

1. Viața	13
2. Depozitarea	45
3. Copiii	81

Partea a doua: MINTEA

4. Programul	111
5. Hârțogăria	135
6. Lucrurile celorlalți oameni	161

Partea a treia: SUFLETUL

7. Prietenii	189
8. Starea de bine	217
9. Spiritul	245
Cu foarte multă dragoste și recunoștință...	261
Resurse	265
Note	267

PARTEA ÎNTÂI

Căminul

unu

Viata

Creează o viziune
a căminului

Ospitalitatea nu înseamnă să-i invităm pe oameni în casa noastră perfectă; înseamnă să îi invităm în inima noastră imperfectă.

Eddie Wadsworth

Am o relație ambivalentă cu lucrurile.

Îmi place să cumpăr lucruri.

Îmi place să ofer lucruri.

Îmi place ideea de lucruri.

Îmi place să iau lucrurile la un preț bun.

Lucrurile sunt frumoase. Lucrurile mă fac fericită.

Lucrurile îmi fac casa primitoare.

Mai puțin atunci când nu este primitoare.

Pentru că atunci urăsc lucrurile.

Nu îmi place să trăiesc cu ele.

Nu îmi place cum mă face să mă simt numărul prea mare al lucrurilor.

Nu îmi place să fiu nevoită să curăț lucrurile.

Nu îmi place să le mut de colo-colo.

Lucrurile înseamnă dezordine. Lucrurile mă nemulțumesc.

Lucrurile îmi fac casa să pară aglomerată.

Și lupta continuă.

La mine acasă, această luptă cu lucrurile durează de ani de zile, de când eu și soțul meu suntem împreună. Mi-ar plăcea să cred că nu este numai vina noastră. Că suntem doar victimele circumstanțelor.

Vezi tu, în 2004, atunci când eu și Chuck ne-am cunoscut, avea fiecare casa lui, plină cu lucrurile lui personale. Am unit aceste două case într-una singură, dar lucrurile nu s-au potrivit chiar atât de bine, așa că am cumpărat unele noi, încercând să ne contopim cumva stilurile, diferite de altfel, într-unul singur. Ce nu am reușit să integrăm, am înghesuit în garaj.

Și apoi, pe 13 august, uraganul Charley ne-a lovit casa din Punta Gorda, Florida, și dintr-odată ne-am trezit cu un nou fiasco pe cap. Căsuța noastră cu trei dormitoare a fost grav avariata și a avut nevoie de reparații majore: ferestre noi, uși noi, podele noi și un acoperiș nou. Am economisit bani făcând pe constructorii și efectuând noi înșine o mare parte a lucrărilor, dar, pe lângă toate lucrurile pe care le aveam deja, a trebuit să ne ocupăm și de aspectele construcției, reparației și redecorării. Așa că în garajul nostru s-au mai adăugat niște lucruri.

În 2006, ne-am hotărât să ne mutăm în statul Washington și să lăsăm toate lucrurile din Florida în urmă, cel puțin o vreme. Am eliberat un dormitor, îndesând toate lucrurile

în celălalt, și am lăsat o chiriașă să se mute acolo cu toate lucrurile *ei*.

Trei ani mai târziu, ne-am mutat înapoi în Florida, în plus cu doi copii și cu un camion plin cu – ați ghicit – alte lucruri pe care le-am adunat pe parcurs. Chiriașa noastră s-a mutat, dar a lăsat în urmă o grămadă de lucruri. Am hotărât, firește, că soluția problemei noastre cu lucrurile care se tot adunau era să redecorăm aproape fiecare încăpere din casă și să ne terminăm în sfârșit reparațiile în urma uraganului, acumulând și mai multe lucruri în acest proces. Garajul era deja atât de plin, încât renunțasem la orice speranță de a mai parca vreodată mașina acolo.

Apoi, în 2011, soacra mea a murit și am moștenit o *casă întreagă* de lucruri adunate în 85 de ani. Deși nu le-am păstrat pe *toate*, am păstrat destule, așa că singura soluție pentru grămada de lucruri care creștea întruna a fost un depozit. Când cumnata mea a murit în 2013 și noi, cele mai apropiate rude în viață, am moștenit o *altă casă întreagă*, depozitul nostru era deja plin.

REUȘITE RAPIDE**CINCI PROCEDEE SIMPLE
DE A SCĂPA DE DEZORDINE CARE
ÎȚI VOR TRANSFORMA LOCUINȚA**

Deși s-ar putea să-ți pară o sarcină dificilă (sau chiar imposibilă) să te apuci să faci ordine în casă, multe metode rapide și relativ simple de a scăpa de dezordine pot fi abordate cu pași mărunți care nu necesită prea mult timp. Aceste mici reușite pot să îți consolideze încrederea în tine fără să fie prea oboseitoare, căci unul sau două procedee simple pe săptămână pot să ducă la o schimbare substanțială în timp.

PROCEDEUL 1**Stabilește o zonă de colectare**

Desemnează o zonă, fie că este într-un colț al camerei de zi, în spălătorie, în holul de la intrare, sub scară sau în orice alt loc potrivit familiei, în care să aduni toate obiectele lăsate la întâmplare ce trebuie puse la locul lor: încălțăminte, cărți, jucării etc.

Folosește o cutie drăguță, o ladă sau un coș pentru a strânge toate obiectele pe parcursul zilei și stabilește apoi o anumită oră pentru a goli coșul și a pune lucrurile la locul lor. Un mod minunat de a-ți aminti să faci asta, cel puțin până devine obișnuiță, este să-ți pui alarma pe telefon, ca să sune la aceeași oră în fiecare zi.

Pentru un succes maxim și rezultate de durată, ai grijă să implici toată familia în această activitate. Rezervă-ți zece minute înainte de ora de culcare ca să puneți lucrurile la locul lor și ia în considerare să dai fiecărui membru al familiei un coș de care să fie responsabil.

PROCEDEUL 2

Debarasează blatul din bucătărie

Un blat dezordonat poate să facă ca întreaga locuință să ți se pară apăsătoare. Gătitul devine o povară și o sarcină neplăcută, iar o curățenie temeinică pare imposibilă. Dar nu trebuie să fie așa. Crearea unei zone lipsite de harabură în bucătărie poate să facă o diferență uriașă în ceea ce privește atmosfera generală a casei, iar hotărârea fermă de a o păstra astfel va transforma modul în care gătești și faci curățenie.

Începe prin a arunca lucrurile inutile care-ți sar în ochi, fie că sunt hârtii alandala, mâncare veche, vase deteriorate și electrocasnice stricate sau orice nu mai folosești. Apoi, pune la loc lucrurile care ocupă spațiu pe blat, deși au un loc al lor. Dă la o parte tot ce a mai rămas pentru ca blatul să fie în întregime liber, spală-l bine și pune la loc pe blat numai ustensilele pe care le folosești mai mult de o dată pe săptămână. La final, gândește-te să vinzi sau să donezi orice obiect pe care nu îl folosești frecvent și găsește un loc pentru obiectele care nu au încă un loc al lor.

PROCEDUREUL 3

Golește suprafețele

Chiar și o casă curată poate să pară ticsită și dezordonată atunci când toate suprafețele orizontale, fie ele mese, polițe sau pervazuri, sunt acoperite cu *lucruri*. Aceasta poate să fie valabil chiar și atunci când lucrurile – cărți, fotografii în ramă, lumânări, bibelouri, vase, boluri și altele asemenea – ar trebui să fie decorative și drăguțe.

Chiar dacă îți plac lucrurile tale, gândește-te să le dai deoparte o lună sau două, doar ca să vezi cum e. Golește fiecare suprafață din camera de zi de toate obiectele. Dă jos toate obiectele, pune-le în cutii, iar cutiile pune-le deoparte cel puțin 4-6 săptămâni. Observă cum te simți. Ți-e dor de lucrurile tale sau poți să respiri mai ușor fără ele? De ce obiect îți este cel mai dor? La sfârșitul experimentului, pune la loc doar acele obiecte de care ți-a fost într-adevăr dor, iar pe restul vinde-le sau donează-le.

PROCEDUREUL 4

Aruncă pernele

La fel ca dezordinea de pe mese, polițe sau pervazuri, pernele decorative, păturile și alte țesături care ar trebui să fie decorative nu fac decât să se alătore haosului. Gândește-te la asta: cât de decorative sunt pernele tale dacă sunt tot timpul pe jos?

Pot să-ți înțeleg perfect reticența de a renunța la ele: și eu am fost exact la fel. De fapt, până când nu am pierdut un pariu cu soțul meu, care avea drept miză să arunce

toate pernele noastre decorative, nu mi-am dat seama cât de aerisită era camera de zi fără ele. Dacă nici nu îți trece prin cap să scapi definitiv de ele, încearcă să le dai la o parte o lună și să vezi cum e.

PROCEDEUL 5

Organizează zona media

Cărțile, revistele, DVD-urile și jocurile video pot să se transforme rapid într-o harababură de nedescris, dacă nu te ocupi regulat de ele. Dacă biblioteca media ți-a scăpat de sub control, este momentul să o readuci pe linia de plutire și să o reduci la acele articole pe care le mai citești, pe care le mai vizionezi, la care te mai joci. Restul trebuie să dispară.

Alege un teanc de care să te ocupi, fie că e vorba de cărți, DVD-uri, reviste sau jocuri video. Adună-le pe toate într-un loc și întreabă-te sincer: O să mai citesc, o să mă mai uit sau o să mă mai joc vreodată chestia asta? Dacă răspunsul este nu, scoate lucrul respectiv din casă. Vinde-l, donează-l sau aruncă-l, dar dă-l afară! Repetă procedeul cu restul lucrurilor media rămase, până când le vei fi verificat pe toate.

Ne înecam.

Ne înecăm.

Și mă uit în jur la toate aceste lucruri – unele dintre ele sunt lucruri frumoase, unele au valoare sentimentală, unele sunt folositoare, unele drăguțe, unele scumpe, unele moștenite, dar aproape toate *inutile* – și mă întreb, sincer:

Ne vom elibera vreodată?

Ne înecăm împreună

Sunt destul de sigură că nu sunt singura care are impresia că lucrurile au pus stăpânire pe viața mea. În casa mea, catalizatorul haosului a fost un dezastru natural *concret*, dar în cele din urmă responsabilizarea pentru dezordine o poartă alegerile pe care le-am făcut în timp. Și lucrul e valabil pentru oricare dintre noi. Fiecare om are propriile uragane. Atât că unele sunt doar ceva mai metaforice decât altele.

Cu puțin timp în urmă, am inițiat pe blogul meu, Living-WellSpendingLess.com, o campanie numită „Te provoc la o viață fără harababură în 31 de zile”. Cititorii au fost invitați să se înscrie pentru a li se trimite zilnic provocări direct în căsuța de email, urmând ca în fiecare zi să abordăm o anumită zonă a casei. Eu am inițiat această provocare mai mult pentru a mă ocupa de propria problemă cu haosul lucrurilor, dar m-am gândit că ar fi distractiv să îi fac pe oameni să mi se alătore câteva săptămâni, pentru sprijin moral în mediul online. N-ar fi excelent să am câteva zeci de prieteni care să mă susțină în timp ce îi susțin și eu pe ei?

Imaginează-ți ce surpriză am avut atunci când peste *cincizeci de mii* de cititori s-au alăturat provocării fără harababură în acea lună! Cincizeci de mii de oameni care doreau să găsească un mod de a scăpa de harababura din viața lor. Cincizeci de mii de oameni care aveau prea multe lucruri. Cincizeci de mii de oameni care doreau să pună capăt haosului definitiv.

De atunci, mii de alți cititori au acceptat această provocare, care este disponibilă acum sub formă de carte. Mulți m-au contactat personal pentru a-și povesti despre lupta lor cu lucrurile. Unii îmi povestesc că ani întregi de

dependență față de cumpărături le-au umplut casa cu un morman de lucruri de care par să nu mai poată scăpa – o luptă în care mă regăsesc din plin. Unii îmi spun că copilăria lor marcată de lipsuri i-a făcut să se îndrepte spre exces ca adulți. Au crescut fără să își permită nimic și au compensat excesiv, dorindu-și *total*. Unii argumentează că mormanul de lucruri nu este problema lor, ci a partenerului de viață, care nu vrea să renunțe la nimic, sau a părinților care îi copleșesc pe ei sau pe copiii lor cu lucruri din ce în ce mai multe de care nu au nevoie și pe care nu și le doresc, dar simt că nu se pot debarasa de ele pentru că, ei bine, le-au primit cadou. Unii nu pot să reziste unei oferte bune, unui chilipir sau unei descoperiri făcute într-un magazin second-hand. Și-au umplut ochi casa cu oferte prea bune ca să le refuze. Alții încearcă să umple un gol care pare de neumplut, convingându-se mereu că următorul lucru va fi cel care îi va întregi. Dar asta nu se întâmplă niciodată.

Cu toții se îneacă.

Într-un fel sau altul, cred că *toți* ne îneacă. Ne îneacă în marea unei harababuri necruțătoare – *lucruri peste lucruri* – care amenință să ne ucidă dacă nu învățăm cumva să înotăm.

Din păcate, nu doar lucrurile fizice ne-au acaparat locuința. Suntem copleșiți adesea de o harababură mentală și spirituală. Avem un program încărcat, teancurile de hârții ce trebuie rezolvate se tot înalță, iar pauza de care avem nevoie ca să respirăm pare inexistentă. Muncim atât de mult, în atâtea feluri, dorindu-ne mereu ceva, sperând și tânjind să fie suficient. Fiecare centimetru pătrat este plin, dar cu ce? Când suficient va fi suficient? De ce nu este niciodată loc pentru lucrurile care contează cu adevărat?

Dar și mai important, *cum ne schimbăm tiparul comportamental?*

Cum ajungem să ne eliberăm de lucruri?

Am să te avertizez de acum că această carte *nu este* un manual pas cu pas despre cum să scapi de dezordinea din casă. N-am să te îndrum, încăpere cu încăpere, prin procesul înlăturării fizice a harababurii din locuință și nici nu îți voi furniza liste pe care să le bifezi în fiecare zonă. Am scris deja provocarea aceasta.

Ah, să nu mă înțelegi greșit, cartea aceasta va include multe sfaturi practice pe parcurs. Fiecare capitol îți va oferi, în chenare centrale, idei concrete pe care poți să le adopți imediat pentru a înlătura haosul și pentru a crea zone calme, fără harababură în casă. Dar să ajungi eliberat de lucruri înseamnă mult mai mult decât să scapi de lucrurile pe care nu le mai vrei. Înseamnă mai mult decât să te organizezi sau să dai gata în sfârșit teancul de hârtii care te-a sâcâit.

Să ajungi eliberat de lucruri, *cu adevărat* eliberat, înseamnă mult mai mult de atât.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești casa și lucrurile cu care trăiești.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești programul și lucrurile care îți umplu timpul.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești relațiile și lucrurile care le alcătuiesc.

Înseamnă să devii conștient de lucrurile cărora le permiți accesul, fiindcă realitatea este că natura urăște vidul și, dacă vrei să ajungi eliberat de lucruri, ai face bine să petreci un timp gândindu-te la ce înseamnă asta de fapt, înainte ca „de-ticsirea să fie iar ticsită cu lucruri ticsite” de

care nu ai nevoie și pe care nici nu le dorești. (Ia spune asta de cinci ori! Și repede!) Oricât de amuzant ar suna, realitatea este treabă serioasă. Trebuie să ne alegem bine lucrurile sau s-ar putea să ne îngroape de vii.

În cazul locuinței, asta înseamnă să petrecem ceva timp gândindu-ne la ce ne dorim de fapt să fie ea, în loc să ne gândim doar la obiectele pe care nu le mai vrem sau nu le mai folosim. Înseamnă să ne gândim cum ne folosim casa, cum vrem să o folosim, cu cine o împărțim și în final cum vrem să ne simțim în ea.

Îmi place celebrul citat al lui William Morris: „Nu păstra nimic în casă, în afară de ceea ce știi că este folositor sau crezi că este frumos”¹. Sunt cuvinte după care să îți trăiești viața și, atunci când te gândești la ceea ce înseamnă să ajungi eliberat de lucruri, sper să fii influențat de ele și să le pui în aplicare în locuința ta cât se poate de practic. Dar cred, de asemenea, că schimbarea, adevărata schimbare, trebuie să vină dintr-o zonă mai profundă. Trebuie să vină din zona în care ne analizăm motivele și în care înțelegem cum am ajuns în această situație dificilă. La urma urmei, dacă nu putem să oprim fluxul lucrurilor noi care ne intră în casă, nici toate cărțile din lume despre cum să ne organizăm și să scăpăm de dezordine nu ne vor ajuta.

10 OBICEIURI LEGATE DE ORDINE CARE ÎȚI VOR SCHIMBA VIAȚA

Este ușor să ne gândim la toate obiceiurile bune pe care *am dori* să le avem. Și după cum se pare, stabilirea unor obiceiuri bune poate fi atât un mod eficient de a ne atinge scopurile, cât și de a ne menține concentrați și organizați. Odată ce un obicei bun ni se întipărește în creier, putem să ne atingem obiectivele chiar fără să ne gândim la asta.

În bestsellerul *The Power of Habit (Puterea obișnuinței)*, Charles Duhigg discută despre modalitățile în care folosim deprinderile pentru a obține lucrurile pe care ni le dorim.² El explică de ce obiceiurile necesită trei componente: semnalul, recompensa și rutina. Pentru a reuși să crezi orice răspuns automat, trebuie să le punctăm pe toate trei.

Semnalul se referă la circumstanțele obiceiului. Să luăm ca exemplu spălatul dinților pe care îl pui în practică (să sperăm) de cel puțin două ori pe zi. Cel mai probabil atunci când te trezești și înainte să te duci la culcare. Te speli probabil în baie. De asemenea, probabil că ești singur sau poate cu partenerul tău de viață. S-ar putea să fii îndemnat sau ți s-ar putea sugera să faci asta pentru că, ei bine, ai un gust neplăcut în gură sau ai mâncat ceva cu usturoi. Cei mai mulți dintre noi nu se gândesc prea mult la spălatul dinților; o facem din obișnuință. Nu petrecem ore întregi anticipând activitatea și nici măcar nu ne gândim la ea. O facem pur și simplu.

Recompensa se referă la ceea ce declanșează acel „mușchi al memoriei” sau răspuns pavlovian. În cazul condiționării clasice, animalelor (sau oamenilor) li se dă un semnal

pentru a efectua o sarcină, după care li se oferă o recompensă. În fond, doar prezența semnalului va determina un răspuns. Fie că este obiceiul de a ține bugetul, de a face mișcare sau chiar de cel al igienei dentare, recompensa este o parte obligatorie a procesului. Obiceiurile bune produc rezultate bune. În exemplul nostru cu spălătul dinților, rezultatul este o gură curată, facturi mai mici la stomatolog, lipsa durerilor de dinți și poate chiar faptul că preferi să eviți morală igienistului dentar.

Rutina o reprezintă semnalul, activitatea în sine și recompensa luată laolaltă. Odată ce combini aceste trei componente – 1) Am un gust neplăcut în gură; 2) Mă spăl pe dinți; 3) Am o senzație plăcută în gură – ai rețeta unui obicei pozitiv.

Dar iată și partea excelentă și motivul principal pentru care crearea unor obiceiuri pozitive contează atât de mult: *Obiceiurile, odată formate, utilizează o altă parte a creierului*. Nu trebuie să ne gândim la ele; le facem pur și simplu și nu ne consumă energia mentală. Astfel, cu cât ne creăm mai multe obișnuințe pozitive, cu atât putem deveni mai productivi, mai fericiți și mai împliniți. Când vine vorba să ne păstrăm casa curată și ordonată, timpul petrecut cu dezvoltarea anumitor obiceiuri poate să facă literalmente diferența între haos și calm. Ce-ar fi să lucrezi în următoarele patru săptămâni la includerea acestor deprinderi de ordine în rutina ta zilnică? S-ar putea să schimbe totul.

- 1. Fă-ți patul** (*timp necesar: 2 minute*). Ce altceva mai poți să faci doar într-un minut sau două și să îți transforme cu totul camera? Nu prea contează câtă dezordine este în restul camerei: atunci când ai patul făcut,

dormitorul arată ordonat. Simplifică sarcina alegând așternuturi nepretențioase care se aranjează ușor și renunță la pernele și păturile decorative.

2. **Curăță chiuveta din bucătărie** (*timp necesar: 10-15 minute, de 3 ori pe zi*). Așa cum un pat frumos aranjat poate să transforme dormitorul, o chiuvetă care clipește de curățenie poate să facă diferența dintre dezordine și confort în bucătărie. Fă-ți un obicei din a ține chiuveta goală: pune vasele direct în mașina de spălat vase sau spală-le de mână imediat.
3. **Aruncă corespondența inutilă** (*timp necesar: 1 minut*). Sortarea și aruncarea corespondenței, a cataloagelor și fluturașilor imediat ce au intrat în casă pot să contribuie la menținerea la minimum a harababurii de hârtii, ținând sub control mormanul de corespondență. Deși suntem tentați să aruncăm tot teancul pe masă și să ne ocupăm de el mai târziu, în realitate nu este nevoie de mai mult de câteva secunde pentru a te uita peste ele și a arunca ce nu trebuie.
4. **Strânge lucrurile** (*timp necesar: 10 minute*). Este un obicei zilnic pe care poate să îl practice toată familia! Setează alarma pe telefon ca să îți amintească de „Operațiunea Curățenie”: în fiecare zi și, timp de zece minute, toată lumea din casă muncește să adune lucrurile lăsate la întâmplare. Momentul pentru curățenie poate să fie chiar înainte de culcare, imediat după școală sau chiar dimineața la prima oră, atâta timp cât te ții de el.
5. **Păstrează masa liberă** (*timp necesar: 5 minute*). O masă murdară și încărcată cu de toate nu numai că dă

senzația de dezordine și haos în toată încăperea, dar perturbă luarea mesei și nu ne permite să ne așezăm în jurul ei și să mâncăm împreună. Fă din masa voastră o zonă fără harababură și, dacă este nevoie, fă-ți timp câteva minute pentru a o curăța și a o debarasa zilnic.

6. **Eliberează și șterge polița din baie** (*timp necesar: 3 minute*). Din cauza pastei de dinți, a periuțelor, a cosmeticelor, a produselor pentru păr și a altor numeroase lucruri, baia se poate transforma cu ușurință într-o zonă îmbâcsită, dacă nu îi acordăm o atenție zilnică. Fă-ți un obicei zilnic din a elibera polița imediat ce ai terminat să te aranjezi pentru ziua care urmează și apoi fă-ți puțin timp să cureți orice mizerie lăsată în urmă.
7. **Pune o mașină de rufe la spălat** (*timp necesar: 3 minute pentru încărcare; 2 minute pentru transfer; 5 minute pentru împăturire*). Un morman imens de rufe poate să fie o provocare chiar și pentru cele mai harnice gospodine. Totuși, dacă îți faci un obicei din a te ocupa fie și numai de o mașină de rufe pe zi (când e cazul), asta poate să te ajute să îmblânzești monstrul și să îți harababura rufelor sub control. Pornește mașina de spălat la aceeași oră atunci când ai rufe de spălat și, înainte să îți dai seama, nici nu va mai trebui să te gândești la asta.
8. **Pune hainele în dulap** (*timp necesar: 3 minute*). Hainele curate sunt minunate, dar nu dacă se strâng grămadă pe masă sau în coșul de rufe și nu ajung niciodată în dulap sau în dressing. Nu îți trebuie decât câteva minute să pui la loc hainele care au fost spălate și împăturate

și chiar mai puțin timp ca să te ocupi de hainele pe care nu le mai porți în ziua respectivă. Pune-le la loc când te schimbi și harababura hainelor va fi de domeniul trecutului.

9. **Adu-ți inbox-ul la 0** (*timp necesar: 10-15 minute*). Dezordinea fizică nu este singurul fel de dezordine care poate să te apese zilnic. Deși vom vorbi mult în capitolul 5 despre cum să faci față dezordinii digitale, formarea unui obicei zilnic de a-ți organiza inbox-ul poate să îți influențeze mult senzația de liniște. Fii prompt în a șterge mesajele, nu lungi răspunsurile și nu divaga.
10. **Planifică-ți ziua** (*timp necesar: 5 minute*). Cinci minute dimineața pentru a-ți trece în revistă programul și pentru a elabora o listă cu lucrurile de făcut pot să reprezinte diferența între a-ți face efectiv treburile și a bate pasul pe loc. Fă-ți un obicei din a te opri și a planifica și vei descoperi în curând că poți să realizezi mult mai mult decât înainte.

Pe măsură ce parcurgem *această* carte, aș vrea să adoptăm abordarea ce se găsește în Evrei 12:1: „Să lepădăm orice povară și păcatul ce grabnic ne împresoară și să alergăm cu stăruință în lupta care ne stă înaintea”. Asta nu înseamnă doar să aruncăm acele lucruri pe care nu le mai vrem sau de care nu mai avem nevoie, deși este o parte importantă a procesului, ci *să ne străduim să atingem scopul final*. Pentru a ajunge acolo, trebuie să avem o imagine clară a acestui scop.

Ce înseamnă să te eliberezi de lucruri?

Cum îți folosești casa?

Deși soțul meu este un extrovertit veritabil și începe bucurios o conversație cu oricine și oriunde, eu am tendința să fiu un pic mai introvertită, simțindu-mă adesea timidă și stângace când vine vorba de socializare. Cu toate acestea, amândurora ne place să primim vizite acasă, fie că asta înseamnă să găzduim o seară de jocuri cu câțiva prieteni sau o petrecere veselă, vara, pentru cincizeci de cunoștințe. De-a lungul anilor am dat câteva petreceri minunate – ba chiar extravagante uneori –, dar în ultimul timp am început să ne dăm seama că suntem la fel de fericiți când găzduim o întâlnire ad-hoc, cu mâncare chinezească comandată și podeaua plină de piese lego, pe cât suntem de fericiți când organizăm o întâlnire cu tematică rafinată, cu decorațiuni demne de Pinterest și un meniu pe măsură. Pentru noi, este important că ne facem timp să stabilim o relație cu prietenii și familia și că am încercat să ne aranjăm casa în consecință.

Deși casa noastră cu trei dormitoare și două băi nu este cu certitudine mică, nu este nici deosebit de mare. La ultima Zi a Recunoștinței i-am testat limitele atunci când fratele meu Paul, soția lui, Jackie, cei trei copii mari ai lor, Jacob, Hannah și Sarah, și logodnicul lui Sarah, pe care îl cheamă tot Jacob, au venit să stea la noi o săptămână. Știam că o să ne cam înghesuim, dar eram pregătiți. Sarah și Hannah aveau să doarmă în camera fiicelor mele, care are un pat suprapus în care pot dormi patru persoane. Fetele mele, Maggie și Annie, aveau să împartă patul de jos, în vreme ce Sarah și Hannah puteau să doarmă în patul de sus. Paul și Jackie aveau să se simtă confortabil în camera de oaspeți, iar cei doi Jacob aveau să doarmă în camera de zi, unul pe

canapeaua extensibilă și celălalt pe canapeaua fixă. Avea să fie înghesuială, dar ne descurcam noi.

Apoi, cu câteva zile înainte de Ziua Recunoștinței, am primit vestea că o nepoată – Coryn, fiica adolescentă a surorii mele, care joacă fotbal pentru echipa South Carolina Gamecocks – avea să joace în optimile campionatului în Florida, după ce învinseseră echipa din North Carolina, mai bine clasată, în șaisprezecimi. Optimile! Era destul de important, deoarece echipa nu ajunsese niciodată atât de departe de când juca și Coryn. Și deși Tallahassee este la o distanță de șase ore, era important și că avea să joace undeva în apropiere de noi, mai ales că restul familiei mele locuiește în statul Washington, la aproape 5.000 de km distanță. Sora mea, Beth – mama lui Coryn – s-a gândit imediat să vină cu avionul până în Florida de Ziua Recunoștinței, ca să putem merge cu toții la meci a doua zi cu mașina și să ne încurajăm vedeta preferată.

Dar după ce a rezervat biletul de avion, Beth a început să își facă griji. „Ești sigură că nu e niciun deranj să stau la voi? Poate că ar trebui să găsec un hotel. Aveți deja casa plină! Nu veți fi stresați cu atâta lume pe cap?”

După ce am asigurat-o că nu voi fi stresată și că fetele vor fi foarte bine – ba poate chiar fericite – să doarmă pe jos la noi în dormitor și că nu, serios, nu au nevoie de pat și că nu, serios, vom avea destulă mâncare și că nu, serios, abia așteptăm să vină de Ziua Recunoștinței și că *nu, serios*, totul va fi bine, în sfârșit s-a liniștit.

N-am să mint: am avut o casă *arhiplină* în săptămâna aceea. Din când în când, se făcea coadă la baie și șirul de câni murdare de cafea era aproape neîntrerupt – tuturor ne place *foarte mult* cafeaua. Deși înainte de venirea lor

făcusem curățenie în toată casa, de la un capăt la altul, din momentul în care a sosit toată lumea casa a început să arate de parcă ar fi explodat o bombă.

Însă asta nu a contat.

Ne-am distrat extraordinar de bine – au fost fără îndoială unele dintre cele mai bune momente pe care le-am petrecut cu familia mea – și ne-am făcut amintiri pe care nu le voi uita niciodată. Cina din Ziua Recunoștinței, care a fost încropită în urma unui efort de echipă, s-a încheiat cu fiecare dintre noi vărsând lacrimi de bucurie în timp ce ne împărtășeam cu sinceritate momentele cele mai bune și cele mai puțin bune din an. Am stat până dimineața, sporovăind, râzând și bucurându-ne unii de compania celorlalți. Am făcut pancarte pentru marele meci, ne-am îmbrăcat din cap până în picioare în negru și roșu aprins și am încurajat-o din toată inima pe Coryn în timp ce echipa ei a fost zdrobită realmente cu scorul de 5-0. Dar chiar și această anihilare cumplită s-a terminat cu bine pentru că, sezonul fiind încheiat, ni s-a permis să o luăm pe Coryn la Punta Gorda cu noi. Între timp ne-am gândit că, cu cât suntem mai mulți, cu atât mai bine! Am luat un hidroglisor* și am răs ore întregi pe seama surorii mele care s-a pierdut complet cu firea în timp ce încerca să țină în brațe un pui de aligator. Am făcut un miliard de selfie-uri caraghioase de grup și am jucat jocuri amuzante. Am făcut chiar și un ocol spre sud pentru oprirea obligatorie la renumitul restaurant Waffle House. (Cine știa că 12 persoane pot să mănânce la restaurant cu numai 80\$?) Apoi ne-am dus acasă și ne-am

* Hidroglisor – ambarcațiune cu fundul plat, puțin cufundată în apă, care se mișcă extrem de repede, fiind pusă în mișcare de o elice aeriană. (n.red.)

bucurat pur și simplu să stăm unii cu alții încă vreo câteva zile.

A fost perfect, doar pentru că totul a fost atât de *imperfect*.

Când mă gândesc la cum îmi folosesc casa sau cum *vreau* să îmi folosesc casa, amintirea *aceasta* îmi vine mereu în minte. Motivul pentru care acel moment a însemnat atât de mult pentru mine se datorează faptului că este exact viziunea pe care am urmărit-o, în ultimii câțiva ani. Îmi doresc ca locuința mea să fie un loc unde se pot aduna oamenii pe care îi iubesc. Vreau ca locuința mea să fie un loc unde să nu mă intereseze dacă televizorul cu plasmă este destul de mare, dacă decorul este destul de stilat sau mâncarea este destul de sofisticată, ci dacă toată lumea se simte binevenită și se simte ca acasă când îmi trece pragul.

Pentru mine nu a fost mereu așa.

Nu sunt mândră să recunosc că au fost destule momente în trecutul nu prea îndepărtat când am fost preocupată mai mult de imagine decât de realitate. Când varianta mea de ospitalitate se referea exclusiv la mine și la atenția pe care puteam să o atrag asupra mea, iar nu la felul în care îi făceam să se simtă pe ceilalți. Mi-am dorit ca locuința mea să arate ca scoasă din catalogul Pottery Barn și am irosit mult timp și energie – ca să nu menționez prea mulți bani – încercând să o fac să arate astfel.

Am cumpărat mobilier de lux din piele pentru camera de zi, am plătit mult prea mult pentru masa din sufragerie în stil industrial, șlefuită manual, și m-am îndrăgostit de o cuvertură cu preț exagerat pentru dormitor. În câteva luni, toate erau distruse. Lita, labradorul nostru ciocolatiu, în ciuda tuturor eforturilor de a o ține departe, a reușit să zgârie canapeaua în așa fel încât nu s-a mai putut repara. Fiica

mea cea mică, Annie, care avea cam 18 luni la vremea aceea, a scris cu un marker negru pe taburetul de piele asortat și a început să scobească găuri categoric *neartistice* în masa noastră artistic deteriorată; apoi, cu un pix, și-a adăugat propriile tușe artistice pe cuvertură. Porecla ei era „Bucluc” dintr-un motiv cât se poate de întemeiat.

Retrospectiv vorbind, cumpărarea mai multor piese de mobilier scumpe, având un câine încăpățânat de 36 de kilograme și un copil mic pus pe distrugeri, care mai și alergau peste tot, a fost probabil o idee foarte proastă, un dezastru pe cale să se producă pe care l-ar fi putut observa oricine de departe – inclusiv soțul meu. Dar eu nu l-am văzut. Eu nu am văzut decât cataloagele acelea frumoase, pline cu lucruri pe care le voiam, lucruri despre care credeam că mă vor face fericită și vor satisface dorința pe care o simțeam în suflet.

De ce suferință m-aș fi scutit (ca să nu mai pomenesc de câți bani aș fi economisit) dacă aș fi fost mai sinceră cu mine în legătură cu etapa vieții în care ne aflam atunci! Dacă m-aș fi uitat cu realism la toate cataloagele acelea cu colțuri îndoite și la decupajele din reviste și mi-aș fi dat seama că locuința mea trebuia să reflecte modul în care o foloseam *efectiv*, iar nu cum spunea *House Beautiful* că ar trebui să arate!

Fiindcă acum, după cinci ani, canapeaua uzată și zgâriată servește perfect scopurilor noastre. Cât despre măsuța de cafea pe care nu mai apucăm să o înlocuim, ei bine, poate că nu mai arată chiar așa cum trebuie și poate că e plină de scrijelituri și semne de uzură, dar nimeni nu trebuie să mai folosească suport pentru pahar și este un podium fantastic pentru cântărețele noastre începătoare. Mesei noastre artistic deteriorate i se mai adaugă puțin „caracter” zilnic.

Și cuvertura? Păi, are două fețe. În plus, locuim în sud-vestul Floridei. Aici nu are nevoie nimeni de cuvertură.

A fost o lecție dificilă, dar am învățat că primul pas către eliberarea de lucruri este să fim realiști în legătură cu modul în care ne folosim *efectiv* casa, nu cu cel în care *credem* că ar trebui să o folosim. La urma urmei, faptul că ne umplem casa cu lucruri de care nu avem nevoie pe baza unei fantezii care nu se va îndeplini niciodată în realitate nu este decât un exercițiu de frustrare. În schimb, atunci când suntem sinceri cu noi înșine și cu partenerul de viață în legătură cu scopul și funcționalitatea spațiului în care locuim, devine ușor să separăm lucrurile care contează de lucrurile care nu fac decât să sporească haosul.

Cum îți folosești casa? Care este scopul ei? Este un loc de joacă? Este un loc în care muncești sau îți câștigi existența? Este un loc în care înveți? Este un loc în care studiezi sau în care predai? Ai copii care fac școala acasă? Este sanctuarul tău, locul în care te relaxezi și te destinzi după o zi lungă? Este un loc de întâlnire sau un loc în care vrei să aduci oamenii laolaltă? Este paradisul unui gurmand, un loc în care mâncarea bună și conversația sunt de cea mai mare importanță? Este un loc al artei sau meșteșugurilor sau un loc care să te umple de inspirație? Este un loc pentru filme și televiziune sau unul în care sportul se află în centrul atenției? Care este scopul casei tale? Mai important, scopul ei concordă cu ceea ce ai vrea tu să fie?

Cu cine împarți casa?

În jurul vârstei de 25 de ani, după ce am început în sfârșit să îmi revin în urma unei depresii severe care mi-a mistuit câțiva ani din viață, am început să lucrez ca administrator al unui complex de apartamente numit Brampton Court. Jobul îmi cerea să locuiesc chiar acolo, ceea ce însemna că, pentru prima dată în viață, urma să am o locuință proprie. Apartamentul avea neapărat nevoie de mochetă nouă și trebuia zugrăvit, așa că omul foarte amabil care se ocupa cu întreținerea m-a lăsat să aleg culorile în loc să folosească albul obișnuit. După aproape trei ani de întuneric și disperare, nu îmi doream decât culori aprinse, îndrăznețe, vesele – verde-lămâie pentru camera de zi, corai pentru dormitor și galben pal pentru baie. Bugetul meu mic mi-a permis numai produse de bază de la Ikea, dar apartamentul era drăguț și vesel și era *al meu*.

Vezi tu, la colegiu a trebuit să stau la cămin un an, apoi am împărțit un duplex cu trei colege de cameră un an, până când m-am măritat în vara dintre anul doi și trei. Un an am fost doar noi doi, apoi, în ultimul an de colegiu, s-au mutat cu noi cei doi frați adolescenți ai mei, ceea ce a făcut ca relațiile între noi să fie foarte ciudate, mai ales că nici căsnicia mea nu mergea foarte bine. Când, într-un sfârșit, căsnicia noastră nefericită s-a destrămat și am pornit lupta cu depresia, am umblat din spital în spital, stând între timp cu prietenii și familia. Așa că până am obținut apartamentul mic și drăguț de pe 1600 Birchwood Avenue, nu am avut niciodată un loc doar al meu.

Mi-a fost drag fiecare moment acolo.

În apartamentul meu mic puteam să îmi pun în frigider orice alimente ciudate doream. Puteam să mă uit la emisiunile care mă interesau, să citesc ore în șir și să ascult muzica care îmi plăcea. Era ușor să păstrez curățenia și totul era mereu îngrijit, ordonat și foarte organizat. Și, deși mi-am luat un câine, am început să îmi fac prieteni noi și îmi plăcea să ies, tot acolo am învățat să mă bucur de singurătate.

Cu Chuck, al doilea meu soț, sunt căsătorită de zece ani și, deși nu aș schimba nimic, mă mai gândesc și acum la perioada în care am locuit singură ca la una dintre cele mai importante perioade din viața mea. Anii aceia m-au format, m-au modelat și m-au ajutat să devin o persoană și un om matur. Am învățat să îmi administrez timpul și bugetul, să îmi asum responsabilitatea pentru mine însămi, să gătesc, să fac curățenie și să rezolv tot felul de probleme. Nu era nimeni care să facă toate astea pentru mine. Și da, dacă e să fiu pe deplin sinceră, uneori îmi e dor să am propriul spațiu liniștit.

Casa noastră este foarte diferită acum, nu numai ca aspect, cu tonurile ei calde și pământii și cu mobila ei tradițională clasică, ci și în privința celor cu care o împart. S-au dus de mult zilele în care eram doar eu și credinciosul meu labrador ciocolatiu, dar cam prostovan. A, Lita este și ea cu mine, cel puțin momentan, dar are zilele numărate și nu mai e prostovană, își petrece mai tot timpul dormind pe canapeaua ei zgâriată, preferată, deși își adună forțele ca să îi lingă pe vizitatori după cum vrea. Dar îi mai am pe Chuck și pe cele două fete ale noastre, Maggie și Annie, cu care să îmi împart spațiul, ca să nu mai pomenesc de un șir neîntrerupt de prieteni, tineri și mai puțin tineri, care vin

pe la noi, fie pentru câteva ore, fie pentru câteva zile. Casa noastră este adesea plină și rareori liniștită.

Tot îmi este drag fiecare moment. Ei bine, *aproape*, fiecare moment.

Pe măsură ce înaintez în vârstă, realizez că persoanele cu care împart casa contează foarte mult atunci când vine vorba de lucruri. Vezi tu, când eram doar eu în apartamentul acela mic și nu puteam să îmi permit decât esențialul, lucrurile nu erau deloc o problemă. Nici nu am luat în calcul acest aspect. Aveam ce îmi trebuie, nimic altceva. Uneori cred că îmi este dor de zilele acelea, nu pentru că eram singură, ci pentru că viața era atât de simplă.

Adevărul este că mai mulți oameni înseamnă mai multe lucruri. Și cum nu putem să dăm afară restul familiei în efortul de a ne elibera de lucruri, trebuie să găsim un echilibru între a respecta lucrurile pe care le aduc ceilalți și a nu ne supraaglomera casa până într-atât încât să nu mai putem da înapoi. Astfel, următorul pas decisiv pentru a ne elibera de lucruri este să ne gândim bine la cei cu care ne împărțim casa și la ce nevoi au.

Cine sunt oamenii cu care îți împarți spațiul? Ce vârstă au? Care sunt interesele lor? Ce hobby-uri au? Ce nevoi au? Cât de mult tolerează dezordinea? Vor să păstreze totul sau sunt dispuși să renunțe la unele lucruri? Sunt sentimentali? Care sunt sursele de tensiune între cei care locuiesc în casă? Vă certați vreodată în privința curățeniei? A responsabilităților? A banilor? A modului în care vă petreceți timpul? Ce scop are căminul în viziunea oamenilor cu care locuiești? Corespunde acest scop cu ceea ce crezi tu că ar trebui să fie casa voastră?

Ce senzație vrei să îți lase casa ta?

Ai intrat vreodată în casa altcuiva și te-ai simțit imediat ca acasă? Cumva, deși nu era a ta, ai simțit că *ești la locul tău* acolo? Fie că e vorba de decor, de canapeaua comodă, cana de cafea aburindă sau pur și simplu de felul în care te-ai simțit de cum ai intrat pe ușă, cei mai mulți dintre noi au avut la un moment dat senzația că „aș putea foarte bine să locuiesc aici”.

În cazul meu este vorba de casa prietenei mele, Stacy, o construcție în stilul Craftsman al anilor 1930, care dă pe afară de personalitate. Îmi place totul la ea: dușumeaua de lemn masiv, șemineul de cărămidă, plinta frumoasă din lemn închis la culoare și rafturile minunate încastrate. Îmi place de asemenea stilul ei vintage excentric: felul în care transformă vechiturile în lucruri prețioase și le potrivește cumva pe toate. Mâncarea gătită de ea este demențială, simplă și consistentă, făcută din ingrediente proaspete de la fermă și ouă de la găinile ei. Glumesc câteodată, spunând că vreau să fiu ca Stacy când o să mă fac mare.

Dar îmi place să merg la Stacy acasă nu doar pentru că este frumoasă și interesantă și ea face mâncare foarte bună, ci și pentru că pare mereu sincer încântată să mă vadă și este într-adevăr fericită să facă tot ce face. Și-a găsit locul, o nișă specială, iar capacitatea ei de a îmbrățișa un stil unic o face să fie o reală bucurie să o ai în preajmă. Îmi place să văd cât de bucuroasă este atunci când recuperează ce aruncă alții și îmi place să îi văd energia creatoare la lucru, chiar dacă stilul ei unic este diferit de al meu.

Nu mă simt ca acasă la Stacy fiindcă nu e harababură peste tot și nu e ticsită de lucruri; din contră, are o tonă de

lucruri – sunt lucruri vintage foarte cool peste tot, mult mai multe decât aş suporta eu în propriul spațiu. Nu, mă simt ca acasă la Stacy din cauza *sentimentului* pe care îl am atunci când sunt acolo. Fericită. Mulțumită. Creativă. Binevenită. Apreciată.

Nu știi ce părere ai tu, dar *exact* așa vreau eu să se simtă oamenii atunci când sunt în casa mea. Nu vreau să fie atât de sterilă încât să se teamă să atingă ceva, dar nici să fie dezordonată sau aglomerată încât să nu se poată mișca. Până la urmă, să te eliberezi de lucruri înseamnă să înlăturăm tot ceea ce nu contribuie la felul în care vrei să fie casa ta, dar să păstrezi tot ceea ce contribuie. În teorie, conceptul este foarte simplu. Bineînțeles că realitatea poate să fie mult mai complicată.

Închide ochii și gândește-te cum arată casa ta acum și ce senzație îți lasă. Imaginează-ți cum intri pe ușă după ce ai fost plecat toată ziua. Când te uiți în jur, ce vezi? Camera este îngrijită și ordonată, cu suprafețe libere și toate la locul lor sau ai cumva blatul plin de vase și hârtii aruncate la întâmplare peste tot? Sunt lucrurile adunate și puse la loc sau vezi haine și jucării întinse pe dușumea? Ferestrele sclipsesc în soare sau sunt pline de praf și amprente? Miroase proaspăt și curat sau miroase de parcă gunoiul nu a fost dus de ieri? Cum te simți când intri în acest spațiu? Ești relaxat și fericit să fii acasă sau simți că îți crește tensiunea pe loc, fiindcă știi cât ai de muncă? Te simți calm sau confuz? Vrei să te așezi și să te odihnești un pic sau vrei să te întorci și să o iei la fugă?

Casa noastră este probabil reflecția cea mai deschisă și mai sinceră posibil a stării noastre de spirit. Cu cât suntem mai aglomerați și mai confuzi pe dinăuntru, cu atât mai

mult casa va reflecta această confuzie. Și contrariul este adevărat. Cu cât putem să împlânzim mai mult spațiul fizic din jur și să ne creăm un mediu care ne liniștește, primește și alină, cu atât ne vom simți mai calmi pe dinăuntru. Odată ce suntem conștienți de felul în care ne folosim casa și cu cine o împărțim, trebuie să ne facem timp nu numai să ne gândim ce senzație vrem să lase casa noastră, ci și să ne angajăm, chiar aici și acum, să facem orice este nevoie pentru a o face astfel.

COMPLETEAZĂ SPAȚIILE LIBERE**CUM ÎMI VĂD EU CASA**

Care este stilul meu decorativ?

Ce îmi place? Ce nu îmi place? Sunt atras de aspectul modern sau de unul mai tradițional? Care sunt revistele și blogurile mele preferate? Ce culori îmi plac? Ce culori nu îmi plac?

Ce senzație vreau să lase casa mea?

Care sunt cuvintele pe care vreau să le folosească oamenii când vorbesc despre casa mea? Cum vreau să se simtă oamenii atunci când intră pe ușă? Cum vreau să mă simt când sunt acasă?

Cum îmi folosesc casa?

Care sunt principalele activități pe care le fac acasă?
Somn? Muncă? Joc? Distracție? Ce hobby-uri și interese
influențează modul în care îmi folosesc spațiul?

Cine locuiește aici

Nume, vârstă _____

Activități principale acasă: _____

O schimbare care ar satisface o nevoie/ o dorință:

Nume, vârstă _____

Activități principale acasă: _____

O schimbare care ar satisface o nevoie/ o dorință:

Nume, vârstă _____

Activități principale acasă: _____

O schimbare care ar satisface o nevoie/ o dorință:

Nume, vârstă _____

Activități principale acasă: _____

O schimbare care ar satisface o nevoie/ o dorință:

Nume, vârstă _____

Activități principale acasă: _____

O schimbare care ar satisface o nevoie/ o dorință:

doi

Depozitarea

Mai mult spațiu de depozitare
nu este o soluție

*Cea mai bună modalitate de a afla de ce avem nevoie
cu adevărat este să scăpăm de ceea ce nu avem nevoie.*

Marie Kondo

Locuiesc în sud-vestul Floridei unde altitudinea maximă este de aproximativ 3 metri deasupra nivelului mării și pivnițele mai sunt cunoscute și sub numele de piscine. Deși sunt multe lucruri care îmi plac la acest climat tropical, nu îmi plac întotdeauna insectele, căldura și umiditatea: mai ales când vine vorba de depozitare. Vezi tu, aflate în situația dificilă de a nu avea spațiu în pivnițe, în pod și în garaj (pentru că devin practic inutilizabile din cauza forțelor naturii), casele din Florida suferă de o lipsă acută de spațiu de depozitare.

Ani de zile, m-am plâns de acest fapt și chiar am petrecut mult timp cu mutatul lucrurilor de colo până colo, în încercarea de a le face să încapă. Am pus rafturi din podea până în tavan în fiecare dintre cele patru debarale și am

cumpărat toate felurile de lăzi, casete, cutii și coșuri pe care le-am putut găsi în încercarea de a face să încapă totul și să arate frumos. Mi-am tot spus că, dacă aș reuși să le organizez pe toate, dacă aș reuși cumva să găsesc sistemul potrivit, totul va fi bine, voi reuși să depășesc această lipsă a spațiului de depozitare și să rezolv problema.

Dar, între timp, am continuat să fac cumpărături. Treceam mereu pe la Target și aduceam acasă sacoșe după sacoșe albe, imprimate cu logoul magazinului, pline cu toate lucrurile drăguțe și bine concepute fără de care știam că nu pot să trăiesc: lumânări de sezon și cele mai noi rame de tablouri cu temă marină, adorabile prosoape de bucătărie și covorașe elegante, perne brodate iscusit și vase decorative, câni cu monogramă și farfurii pentru copii, mopuri semiautomate și măști decorative, lăzi, cutii, coșuri și recipiente de depozitare super-drăguțe. Ah, recipientele de depozitare! Eram extrem de convinsă că niște cutii potrivite vor reprezenta soluția problemei mele cu depozitarea.

Am petrecut literalmente ore întregi în fiecare săptămână făcând curățenie, sortând și reorganizând toate aceste lucruri, încercând să le fac să încapă, mutându-le din lăzi în coșuri și apoi în cutii, încercând cu disperare să fac totul să fie îngrijit și ordonat și întrebându-mă mereu de ce nu păreau să rămână niciodată astfel. Deci? Mă întorceam la Target pentru altă rundă de cumpărături: alte lăzi, coșuri, produse de curățenie și alte *lucruri* care să rezolve problema.

În tot acest timp, nu mi-a trecut niciodată prin minte că problema nu era lipsa de spațiu de depozitare sau faptul că nu aveam pod, garaj sau o pivniță în care să-mi încapă toate lucrurile. Problema nu era că nu găsisem coșul, cutia

sau lada potrivită. Problema nu era că nu aveam destule rafturi în debara, sau cele mai bune umerase, sau cârligele perfecte. Problema nu era aceea că nu găsisem încă un loc pentru toate și nici că nu găsisem cel mai bun sistem de organizare.

Și apoi într-o zi, după ce le avertizasem pe fete să își facă curat în cameră probabil de șapte milioane de ori, după ce le spuseseam în mod repetat că, dacă nu sunt în stare să își țină camera în ordine, o să le iau totul, mi-a ajuns. Am adunat toate cutiile goale pe care le-am găsit – aveam de unde să aleg – și le-am strâns toate jucăriile. Până la ultima. Toate animalele de pluș, toate păpușile Barbie, cuburile de construit, trenulețele, figurinele Littlest Pet Shop, My Little Pony și Strawberry Shortcake. Toate păpușile, costumele și alimentele pentru bucătăria lor de jucărie. Toate lucrurile. Dintr-o singură mișcare, camera lor era curată lună.

M-am așteptat să o ia razna, dar s-a întâmplat exact pe dos.

SCAPĂ DE HARABABURĂ

Luptă să oprești potopul

Suntem bombardați la fiecare pas de mesaje obositoare care ne îndeamnă să consumăm – întotdeauna mai ceva de cumpărat! Trebuie să ne LUPTĂM efectiv: să ne luptăm cu noi înșine, cu publicitatea, cu o cultură care ne spune să cumpărăm tot mai mult. Sunt două modalități de a face asta.

În primul rând trebuie să *eliminăm tentația* și să evităm magazinele ori de câte ori este posibil. Asta înseamnă să nu te mai duci la Target, la Walmart și nici măcar la Goodwill, dacă ești tentat să o faci. Înseamnă să nu mai umbli pe la tarabele deschise ici și colo. Nu este vorba aici despre câți bani cheltuiești, ci despre faptul că nu mai ai nevoie de alte lucruri.

În al doilea rând, trebuie să *cumperi numai ceea ce este esențial*. Fă o listă și respect-o sau urmează regula celor 24 de ore, dacă te afli în magazin și vezi ceva ce îți place. Asta înseamnă să nu mai cumperi pe baza impulsului, ci să te duci la magazin numai dacă ai realmente nevoie de ceva.

Redu din lucruri, descotorosindu-te de ele fără milă

Odată ce te-ai angajat pe de-a întregul să te lupți cu potopul și să elimini afluxul de lucruri noi, este momentul să te ocupi de harababura pe care ai făcut-o deja, descotorosindu-te fără milă de *tot*.

Pentru a face asta, trebuie să stabilești să păstrezi numai ce îți este folositor în prezent. Dacă nu ai folosit un lucru în ultimul an, ultimul an și jumătate, nu îl mai păstra. Dacă nu îți place ceva sau dacă nu îți aduce bucurie sau nu îți este util în casă, nu îl mai ține. Îndură-te să renunți la orice nu folosești efectiv și dă respectivul lucru cuiva care ar putea să îl folosească.

Stabilește limite stricte

Adoptarea unei reguli a limitei stricte ne obligă să ne schimbăm gândirea. Ne reamintește adevărul fundamental pe care societatea noastră de consum vrea cu disperare să îl uităm: avem deja destul. Pentru a face asta, trebuie să fim determinați în privința controlului CANTITĂȚII. În societatea de azi, mai mult și mai mare este considerat mai bun, dar nu întotdeauna este cazul. Dacă harababura ți-a scăpat de sub control, apucă-te să stabilești limite numerice concrete ale lucrurilor pe care îți vei permite să le ai. Patruzeci de umerase în dulap. Opt perechi de pantofi. Trei seturi de farfurii. Câte un singur instrument din fiecare fel în garaj. Și așa mai departe. Va trebui să hotărăști singur care este numărul rezonabil, dar odată ce l-ai stabilit, fii consecvent.

Insistă pe calitate, nu pe cantitate

Cumpărăm adesea prea multe lucruri pentru că sunt ieftine și la îndemână, când ar trebui de fapt să adoptăm o abordare cu totul diferită, alegând în schimb valoarea pe termen lung în defavoarea economiei pe termen scurt. Asta nu înseamnă să cheltuim oricât vrem și să cumpărăm

numai cele mai scumpe articole, ci înseamnă că uneori o tactică mult mai inteligentă este să cheltuim un pic mai mult pe un lucru care va rezista.

Adoptarea acestei filozofii înseamnă, de asemenea, să ne luăm angajamentul să cumpărăm lucruri bine făcute și din materiale de calitate. Până la urmă, este mult mai bine să investești într-un lucru de calitate care va rezista probei timpului decât să fii nevoit să înlocuiești în mod repetat un articol ieftin și prost făcut.

Timp de câteva minute, au amuțit uitându-se la mine, după care s-au apucat să mă ajute. Dar adevărata surpriză a venit în următoarele câteva zile și săptămâni.

Erau de fapt *mai fericite*. În loc să se plângă că nu au ce face, și-au găsit multe lucruri de făcut. Nu s-au mai certat, au început să se joace mai frumos împreună, au început să citească, să coloreze și să scrie mai mult și au învățat să își folosească imaginația.

Acel moment a reprezentat un punct de cotitură pentru întreaga noastră familie, *dar mai ales pentru mine*. Am început să reevaluez totul. Pentru prima oară, am înțeles că problema nu era aceea că nu aveam o casă suficient de mare sau că nu aveam debarale suficient de mari sau că nu găsisem încă modalitatea potrivită de organizare. Problema mea erau sacoșele acelea albe de plastic cu logo-ul Target. Și cele de hârtie de la toate celelalte magazine preferate ale mele. Și cutiile care ajungeau mult prea des de la Amazon.com. De fapt, problema mea nu era deloc lipsa spațiului de depozitare.

Problema mea era că aveam prea multe lucruri.