

detkityumen.ru

Порядок в доме — порядок в голове

Наведение чистоты, избавление от хлама и расстановка вещей по местам — хороший способ упорядочить не только пространство вокруг себя, но и свою жизнь. Если вам не хватает организованности, умения ставить цели и придерживаться плана, начните с порядка вокруг. Это поможет вам разобраться в себе, определить важные задачи и сфокусироваться на них.

Уверенность

Разбирая вещи и расставляя их по местам, мы ощущаем, что можем контролировать не только обстановку, но и нашу жизнь. К примеру, в 11-м классе нужно сразу и к ЕГЭ готовиться, и программу осваивать, и ходить на курсы в вуз. Возникает чувство беспомощности: «Я точно с этим не справлюсь». Уборка вернёт ощущение стабильности и уверенности в своих силах.

Когда мы пылесосим, расставляем вещи по местам, вытираем пыль, — мы прикладываем усилия и получаем явный и очевидный положительный результат. При этом пользуемся доступными ресурсами и делаем то, что можем и умеем. Психологи называют это «действовать в границах своей компетентности». Когда мы пытаемся контролировать то, что от нас не зависит — например, проходные баллы в вуз, — мы теряем почву под ногами. Наведение порядка учит нас делать то, что зависит от нас, и не беспокоиться обо всём остальном. Перенесите это ощущение на другие сферы жизни — вы почувствуете, что вам стало проще решать проблемы.

Спокойствие

Уборка — медитативное занятие, которое помогает расслабиться и разгрузить голову. Размеренные рутинные движения успокаивают. Если вы злитесь или чем-то раздражены, попробуйте разобрать вещи на письменном столе или рассортировать разбросанную одежду: чистую убрать в шкаф, грязную — в ящик для стирки. Вскоре вы почувствуете, что ваше раздражение улеглось. А вот приступы гнева отлично снимаются мытьём полов.

Возможность поразмышлять

Если не включать музыку и аудиокниги, за уборкой очень удобно думать о жизни, анализировать успехи и неудачи, строить планы на будущее. Расставляя книги на полке, представьте, что так же стройно выстраиваются в голове ваши ближайшие планы на неделю или месяц. Если к вам пришла новая идея, отвлекитесь и запишите её, а потом продолжайте наводить порядок.

Определение приоритетов

Когда мы сортируем вещи, мы учимся выделять важное, понимать, что нужно, а что не очень. Каждую вещь, которая встретилась во время разбора хлама на дальних полках, «протестируйте» по нескольким параметрам:

- как часто вы ей пользуетесь;
- радует она вас или нет;
- какие воспоминания с ней связаны, хорошие или плохие.

Если вы испытываете приятные эмоции, не выбрасывайте её, а найдите подходящее место на полках. Если же вещь перестала вас вдохновлять — избавьтесь от неё. Например, вы нашли красивый ежедневник, который вам

подарил друг, но с этим другом вы поссорились и больше не общаетесь, и держать ежедневник в руках неприятно. Значит, пора отдать его кому-то другому. Выбрасывая вещи, с которыми связаны неприятные воспоминания, вы освобождаетесь не только от хлама, но и от негатива в голове.

Точно так же можно сортировать не только старые вещи, но и привычки, планы, дела. Составьте список ваших ежедневных занятий и спросите себя, насколько они вам полезны, вдохновляют, ведут к целям. По итогам «инвентаризации» подумайте, от чего хотите избавиться, что вам пригодится и чего не хватает.

Ответственность

Разбор вещей помогает стать более осознанным потребителем. Когда-то вы всё это купили или получили в подарок, а теперь оно вам не нужно и не используется. Это повод задуматься и в будущем покупать только вещи, в пользу которых вы уверены. С подарками сложнее, но для родителей и друзей всегда можно подготовить виш-лист на следующий праздник.

Сортировка мусора — отдельно пластик, отдельно стекло, бумага, металл — это способ сделать что-то полезное не только для себя, но и для мира. Переработка отходов уменьшает вредные выбросы от свалок и сокращает количество пластика в природе. Сортируя мусор, вы станете более внимательным и ответственным.

Организованность

Внедрение полезных привычек помогает упорядочить жизнь и стать более организованным. Начните с регулярной уборки комнаты и постепенно добавляйте к ней те, что пригодятся в учёбе и жизни, например, привычку рано вставать без будильника, не опаздывать, заниматься спортом и выключать гаджеты за полчаса до сна.

Четыре полезных приложения для уборки

OurHome Семейное приложение, в котором можно составлять список покупок и календарь домашних дел. В нём вы получаете вознаграждение баллами за выполненные дела, можете отследить прогресс в разборе вещей в шкафу и установить напоминание о времени уборки.

BrightNest В приложении можно составлять списки дел и задач, график уборки, получать напоминания. Кроме того, здесь есть функция Home Quiz — вы задаёте программе интересующий вас вопрос про ведение домашнего хозяйства и получаете заметку или статью на эту тему.

Smart Closet — Fashion Style Приложение для наведения порядка в шкафу или комод с одеждой. Внесите информацию о вашей одежде: цвет, бренд, сезон, цена. Подбирайте подходящее сочетание на любой случай, от прогулки во дворе до похода в театр. Заранее составляйте план, что надеть, и отмечайте этот день в календаре. Приложение проведёт анализ вашего гардероба и расскажет, какой стиль вы предпочитаете, подсчитает, сколько вы тратите на одежду и как оптимизировать эти траты.

Трекер привычек Loop С помощью этого приложения можно отслеживать любую привычку, в том числе наводить порядок. Составляйте удобный график повторений: каждый день, раз в три дня, раз в неделю. Получайте напоминания. Откладывайте или переносите выполнение запланированного дела прямо из уведомления, не открывая приложение. Получайте отчёты о силе вашей привычки. Каждое повторение делает привычку сильнее, а пропуск — слабее. Статистика в виде удобных графиков и диаграмм мотивирует не бросать задуманное дело.

<https://media.foxford.ru>