

MARIE KONDO

JAPONU
MENAS
TVARKYTIS

TVARKINGŲ
NAMŲ
STEBUKLAS



Marie Kondo

Tvarkingų namų stebuklas
Japonų menas tvarkytis

Iš anglų kalbos vertė Lina Černiauskaitė



Vilnius, 2023

Versta iš:

*The Life-Changing Magic of Tidying-up.
The Japanese Art of Decluttering
and Organizing*, Marie Kondo.
Ten Speed Press / Random House, 2014

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo
bibliotekos Nacionalinės bibliografijos
duomenų banke (NBDB).

JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO by Marie Kondo © 2011 by
Marie Kondo. Original Japanese edition published by Sunmark Publishing,
Inc., Tokyo, Lithuanian / English translation rights arranged with Sunmark
Publishing, Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan, Waterside Productions
Inc., CA, USA and Prava I Prevodi Literary Agency, Belgrade, Serbia

Vertimas © Lina Černiauskaitė, 2016

Viršelis © Milena Grigaitienė, 2023

© Leidykla VAGA, 2016, 2023

ISBN 978-5-415-02678-4

TURINYS

Pratarmė / 9

PIRMAS SKYRIUS

KODĖL MAN NEPAVYKSTA IŠLAIKYTI TVARKOS NAMUOSE?

- Nepavyks susitvarkyti, jei niekada to nesimokėte / 19
- Deramai susitvarkykite vienu ypu / 21
- Tvarkykitės po truputį kasdien ir niekada nesiliausite tvarkęsi / 24
- Siekiant tobulybės / 26
- Tik pradėję, įkvėpsite naujos gyvybės savo gyvenimui / 28
- Daiktų laikymo specialistai tik apkraus jus daiktais / 30
- Rūšiuokite pagal pobūdį, ne pagal vietą / 32
- Nekeiskite metodo, bandydami pritaikyti jį savo asmenybei / 34
- Tegu tvarkymasis būna ypatingas įvykis / 36

ANTRAS SKYRIUS

PIRMIAUSIAI IŠMESKITE

- Pirmiausia atsikratykite nereikalingų daiktų, visų vienu metu / 43
- Prieš pradėdami, įsivaizduokite savo tikslą / 44
- Kaip atsirinkti: ar tai teikia man džiaugsmą? / 48
- Atrinkite daiktus pagal rūšį / 51
- Gera pradžia / 53
- Saugokitės namiškių / 55

Jei pykstate ant savo šeimos, jūsų kambarys gali būti to priežastis / 58
Ko nereikia jums, nereikia ir jūsų artimiesiems / 62
Tvarkymasis yra pokalbis su savimi / 65
Ką daryti, jei ko nors negalite išmesti / 67

TREČIAS SKYRIUS

KAIP RŪŠIUOTI DAIKTUS

Tvarkymosi tvarka / 73
Drabužiai / 75
Naminiai drabužiai / 78
Kur laikyti drabužius / 79
Kaip lankstyti / 83
Drabužių išdėstymas / 86
Kaip sulankstyti kojines / 88
Sezoniniai drabužiai / 91
Knygos / 94
Neperskaitytos knygos / 97
Pasiliktinos knygos / 100
Popierių rūšiavimas / 103
Viskas apie popierius / 106
Komono (įvairios smulkmenos I) / 112
Smulkūs pinigai / 114
Komono (įvairios smulkmenos II) / 116
Brangios smulkmenos / 121
Nuotraukos / 124
Stulbinamos daiktų atsargos / 128
Mažinkite turimų daiktų skaičių, kol pasieksite „lūžio akimirką“ / 131
Pasikliaukite savo nuojauta ir viskas bus gerai / 132

KETVIRTAS SKYRIUS

IŠSAUGOKITE DAIKTUS NUOSTABIAM JŪSŲ LAUKIANČIAM GYVENIMUI

- Kiekvienam daiktui parinkite vietą / 139
- Pirmiausia išmeskite, paskui išdėliokite / 142
- Daiktų išdėliojimas: kuo paprasčiau, tuo geriau / 144
- Neskaidykite daiktų laikymo erdvių / 147
- Pamirškite apie „judėjimo planą“ ir „naudojimo dažnumą“ / 149
- Niekad nekraukite daiktų vieno ant kito: daiktus sudėkite vertikaliai / 153
- Nereikia jokių specialių reikmenų daiktams laikyti / 155
- Geriausia vieta laikyti rankines – kita rankinė / 159
- Kasdien iškraustykite savo rankinę / 161
- Ant grindų gulinčių daiktų vieta – indaujoje / 163
- Atlaisvinkite vonios ir virtuvės kriaukles / 165
- Papuoškite indaują tuo, ką labiausiai mėgstate / 168
- Nedelsdami išpakuokite naujus drabužius ir nuimkite etiketes / 169
- Nenuvertinkite rašytinės informacijos skleidžiamo „triukšmo“ / 172
- Išreikškite dėkingumą savo daiktams / 174

PENKTAS SKYRIUS

TVARKYMOSI STEBUKLAS VISIŠKAI PAKEIS JŪSŲ GYVENIMĄ

- Įveskite namuose tvarką ir atraskite, ką iš tiesų norite veikti gyvenime / 181
- Stebuklingas tvarkymosi poveikis visiškai pakeičia mūsų gyvenimus / 184
- Tvarkymosi stebuklas: įgysite pasitikėjimo savimi / 186
- Prisirišimas prie praeities arba nerimas dėl ateities / 188
- Suprasite, be ko galite apsieiti / 191
- Ar pasisveikinate su savo namais? / 195
- Jūsų daiktai nori jums padėti / 197

Jūsų gyvenamoji aplinka veikia jūsų kūną / 200

Tvarkymas atneša sėkmę / 202

Kaip atpažinti, kas jums brangiausia / 204

Apsupti džiaugsmą keliančių daiktų, jausitės laimingi / 206

Įvedus namuose tvarką, prasideda jūsų tikrasis gyvenimas / 209

Baigiamasis žodis / 211

Pratarmė

Ar *jums* kada nors teko įnirtingai tvarkytis, ir beveik iškart po to pastebėti, kad jūsų namai arba darbovietė vėl susijaukė? Jeigu taip, leiskite su jumis pasidalyti savo sėkmės paslaptimi. Šioje knygoje aš aptariu, kaip sutvarkyti savo erdvę, kad gyvenimas pasikeistų visiems laikams. Neįmanoma? Dažnai nuskambantis ir nekeliantis nuostabos atsakymas, juk beveik kiekvienam bent kartą, jei ne daugybę kartų, susitvarkius namus yra tekę vėl grįžti prie netvarkos.

KonMari metodas yra paprastas, gerai apgalvotas ir veiksmingas būdas palaikyti namuose tvarką. Iš pradžių atsikratykite nereikalingų daiktų. Tada nuodugniai, iki galo ir vienu sykiu sutvarkykite savo erdvę. Pritaikę šią strategiją, pamiršite, kas yra netvarka.

Nors šis metodas prieštarauja įprastinėms nuostatom, visiems, pritaikiusiems KonMari metodą, pavyko namus išlaikyti tvarkingus. Be to, jų laukė ir kitų netikėtų. Namų sutvarkymas teigiamai paveikė visas kitas jų gyvenimo sritis, taip pat ir darbą bei šeimą. Šiam užsiėmimui skyriaus aštuoniasdešimt procentų

savo gyvenimo, todėl žinau, kad tvarkymas gali pakeisti ir jūsų gyvenimą.

Ar jums vis dar atrodo per gerai, kad patikėtumėte? Jei tvarkymąsi suprantate kaip vieno nereikalingo daikto per dieną išmetimą arba kaip savo kambario aptvarkymą probėgšmais, tuomet jūs teisūs. Tai neturės didelės įtakos jūsų gyvenimui. Bet pakeitus požiūrį, tvarkymasis gali atnešti neišmatuojamų pokyčių. Tiesą sakant, būtent tai ir reiškia susitvarkyti namus.

Būdama penkerių pradėjau skaityti namų šeimininkėms skirtus žurnalus. Jie mane įkvėpė sulaukus penkiolikos rimtai atsidėti atsikratymo daiktais ir tvarkymosi tyrinėjimui, kol galiausiai sukūriau KonMari metodą (KonMari yra iš mano vardo ir pavardės sudarytas pavadinimas). Dabar aš dirbu konsultante ir dienas leidžiu lankydama namuose bei darbovietėse, dalydama lengvai pritaikomus patarimus žmonėms, kurie patiria sunkumų tvarkydami, kurie susitvarko, bet ir vėl įpuola į netvarką, arba kurie nori imtis tvarkos, bet nežino, nuo ko pradėti.

Bendras daiktų, kurių atsikratė mano klientai, – nuo išėiginių ir apatinių drabužių iki nuotraukų, rašiklių, laikraščių iškarpu, dekoratyvinės kosmetikos mėginių, – skaičius neabejotinai viršija milijoną. Nė kiek neperlenkiu. Klientams padėjau vienu ypu išmesti po du šimtus 45 litrų talpos šiukšlių maišų.

Remdamasi tvarkymosi meno tyrimais ir ilga tvarkymosi pagalbos netvarkingiems žmonėms patirtimi, galiu tvirtai pasakyti vieną dalyką: iš esmės pertvarkę

savo namus, visiškai pakeisite ir savo gyvenimo būdą bei požiūrį. Jūsų gyvenimas pasikeis. Sakau tai rimtai. Štai vos keletas atsiliepimų, kokių kasdien sulaukiu iš savo buvusių klientų:

Po jūsų mokymų išėjau iš darbo ir įkūriau nuosavą verslą, kurio imtis svajoju nuo pat vaikystės.

Jūsų mokymai leido suprasti, ko man tikrai reikia, o ko – ne. Taigi išsiskyriau. Dabar jaučiuosi kur kas laimingesnė.

Sulaukiau žinių iš žmogaus, su kuriuo vyliausi susisiekti.

Džiaugiuosi galėdama pranešti, kad ištuštinus butą man pavyko padidinti pardavimus.

Su vyru sutariame daug geriau.

Negaliu atsistebėti, kad atsikratymas daiktais taip mane pakeitė.

Pagaliau man pavyko numesti tris kilogramus.

Mano klientai atrodo labai laimingi ir rezultatai rodo, kad tvarkymasis pakeitė jų mąstyseną ir požiūrį į gyvenimą. Tiesą sakant, pakeitė jų ateitį. Kaip? Į šį klausimą plačiau atsakoma šioje knygoje, bet, trumpai tariant, įvedus tvarką namuose, į savo vietas stoja ir visi jūsų reikalai bei santykis su praeitimi. Pagaliau visiškai aiškiai suvokiate, ko jums reikia ir ko ne, ko verta ir ko neverta imtis.

Šiuo metu mokymus rengiu klientams jų namuose ir įmonių savininkams jų darbovietėse. Tai asmeninės pamokos, vienu metu dirbu tik su vienu klientu. Mano

klientų sąrašas vis ilgėja. Šiuo metu eilė sudaryta trims mėnesiams į priekį, be to, kasdien sulaukiu naujų užklausų iš žmonių, kuriems apie mane papasakojo buvę klientai arba kurie apie mokymus sužinojo iš ko nors kito. Keliauju iš vieno Japonijos galo į kitą, kartais vykstu į užsienį. Bilietai į vieną iš mano viešų paskaitų namų šeiminkėms ir moterims buvo parduoti per vieną naktį. Susidarė ne tik eilė laukiančiųjų, kad atsilaisvintų vieta, bet ir eilė patekti tarp laukiančiųjų. Tiesa, norinčiųjų kartoti mokymus nėra. Verslo požiūriu tai galėtų būti laikoma visiška nesėkme. Bet kaip tik dėl to, kad nėra norinčiųjų kartoti, mano metodas ir yra populiarius?

Kaip jau minėjau pradžioje, KonMari metodą pritaikę žmonės niekada nebeįpuola į netvarką. Jie sugeba išlaikyti tvarką savo erdvėje, todėl jiems nebereikia grįžti papildomų pamokų. Retsykiais patikrinu, kaip einasi baigusiesiems mano mokymus. Beveik visada ne tik jų namai ar darbovietė išlieka tvarkingi, maža to, jie toliau gražina savo erdvę. Iš atsiųstų nuotraukų akivaizdu, kad jie turi dar mažiau daiktų, nei turėjo baigdami mokymus, be to, įsigijo naujų užuolaidų ir baldų. Juos supa tik mėgstami daiktai.

Kodėl mano mokymai keičia žmones? Nes mano metodas nėra vien tik technika. Tvarkymas yra paprastų veiksmų seka, daiktų perkilojimas iš vienos vietos į kitą. Daiktai sudedami į savo vietas. Atrodo taip paprasta, kad net šešiametis galėtų to imtis. Vis dėlto dauguma žmonių nesugeba. Tik baigus tvarkyti, jų erdvė vėl su-

sijaukia. Taip nutinka ne dėl įgūdžių stokos, o veikiau todėl, kad stinga supratimo ir nesugebama veiksmingai susitvarkyti. Kitaip tariant, viskas priklauso nuo to, kas dedasi jūsų galvoje. 90 procentų sėkmės lemia jūsų mąstysena. Išskyrus tuos laiminguosius, kurie geba susitvarkyti be ypatingų pastangų, visiems kitiems, neatkreipus deramo dėmesio į šį aspektą, nepavyks išvengti grįžimo prie netvarkos, nesvarbu, kiek daiktų jie išmestų ir kaip sumaniai juos sudėliotų.

Kaip galite išlavinti tinkamą mąstyseną? Yra tik vienas būdas ir, kad ir kaip būtų keista, – reikia išmokti naujo metodo. Atminkite: šioje knygoje aprašomas Kon-Mari metodas nėra tik taisyklių rinkinys, kaip rūšiuoti, suskirstyti ir išdėlioti daiktus. Tai yra tinkamos mąstysenos ugdymo vadovas: kaip sukurti tvarką ir tapti tvarkingu žmogumi.

Žinoma, negaliu tvirtinti, kad visi mano mokiniai tobulai įvaldė tvarkymosi meną. Deja, kai kuriems dėl vieno ar kitų priežasčių teko nutraukti mokymus. Kai kurie metė, nes tikėjosi, kad už juos viską padarysiu aš. Kaip tvarkymo fanatikė ir profesionalė, galiu iš karto jums pasakyti, kad ir kaip stengčiausi sutvarkyti kito žmogaus erdvę, nesvarbu, kokią tobulą daiktų laikymo sistemą sugalvočiau, niekada negalėsiu sutvarkyti kito žmogaus namų tikrąja to žodžio prasme. Kodėl? Nes to, kaip žmogus suvokia savo gyvenimą, kaip jaučia savo gyvenimo būdą, niekada nepranoks jokie rūšiavimo, sandėliavimo ar kitokie įgūdžiai. Tvarka priklauso nuo griežtai asmeninių vertybių, kaip žmogus nori gyventi.

Dauguma žmonių norėtų gyventi švarioje ir tvarkingoje erdvėje. Kiekvienas nors kartą sugebėjęs sutvarkyti nori išlaikyti tvarką. Bet daugelis netiki, kad tai įmanoma. Išbando įvairius tvarkymosi būdus, bet paašškėja, kad netrukus vėl viskas grįžta į įprastines vėžes. Vis dėlto esu tvirtai įsitikinusi, kad kiekvienas gali išlaikyti savo erdvę tvarkingą.

Kad to pasiektume, būtina nuodugniai permąstyti savo įpročius ir nuostatas apie tvarkymąsi. Galbūt tai atrodo sunkiai įveikiamas darbas, bet nesijaudinkite. Baigę skaityti šią knygą, būsite tam pasirengę ir degsite noru. Dažnai žmonės man sako: „Aš netvarkingas iš prigimties. Man nieko neišeis“ arba „Neturiu tam laiko“, bet nevalyvumas nėra paveldimas ar susijęs su laiku. Veikiau tai dėl sukauptų klaidingų nuostatų apie tvarkymąsi, tokių kaip „geriausia kambarius tvarkyti po vieną“ arba „geriau kasdien po truputį“, arba „daiktus geriausia išdėstyti ten, kur jų gali prisireikti“.

Japonijoje žmonės įsitikinę, kad tokie užsiėmimai kaip kambario valymas ir rūpinimasis tualetu švara lemia sėkmę, bet jei jūsų namai perkrauti daiktų, klozeto blizginimas neatneš daug naudos. Tą patį galima pasakyti ir apie fengšui taikymą. Tik iškuopus namus jūsų baldai ir papuošimai ims alsuoti gyvybe.

Sutvarkius namus jūsų gyvenimas visiškai pasikeis. Patyrus, ką reiškia turėti gerai sutvarkytus namus, jums nušvis visas pasaulis. Daugiau niekada nebegrįšite prie netvarkos. Tai aš ir vadinu tvarkymosi stebuklu. Rezultatai būna stulbinami. Ne tik niekada nebeapsileisite,

bet ir pradėsite naują gyvenimą. Tai ir yra stebuklas, kuriuo noriu pasidalyti su kuo daugiau žmonių.

PIRMAS SKYRIUS

Kodėl man nepavyksta
išlaikyti tvarkos namuose?

Nepavyks susitvarkyti, jei niekada to nesimokėte

Kai pasakoju žmonėms, kad mano darbas mokyti kitus, kaip tvarkytis, paprastai sulaukiu nustebusių žvilgsnių. „Tikrai gali iš to gyventi?“ – toks būna pirmas jų klausimas. Paskui paprastai klausiamas: „O žmonėms reikia mokytis tvarkytis?“

Iš tiesų, nors mokytojai ir mokyklos siūlo įvairių pamokų nuo maisto gamavimo iki sodininkystės, jogos bei meditacijos, teks paplušėti ieškant tvarkymosi mokymų. Įprasta manyti, kad tvarkymosi nereikia mokytis, nes jo išmokstama savaime. Maisto gamavimo menas ir receptai perduodami kaip šeimos tradicija iš senelės motinai, o iš jos dukteriai, bet neteko girdėti, kad būtų dalijamasi šeimos paslaptimis, kaip tvarkytis, net tarp šeimos narių.

Prisiminkite savo vaikystę. Esu tikra, kad daugelis esame gavę pylos už nesutvarkytą kambarį, bet kieno tėvai auklėdami atskirai ėmėsi mokyti, kaip tvarkytis? Vienas tyrimas atskleidė, kad mažiau nei 0,5 procento žmonių teigiamai atsakė į klausimą „Ar kada nors

mokėtės tvarkymosi dalyko?“ Mūsų tėvai reikalavo, kad susitvarkytume kambarį, bet ir jų pačių to niekas niekada nemokė. Visi esame tvarkymosi savamoksliai.

Tvarkymosi mokslui neskiriama dėmesio ne tik namuose, bet ir mokykloje. Japonijoje ir kitose pasaulio šalyse per namų ūkio ekonomijos pamokas vaikai mokomi, kaip pasigaminti mėsainį ar kaip siuvimo mašina pasiūti prijuostę, bet, palyginti su maisto gaminiu ir siuvimu, visai neskiriama laiko tvarkymosi dalykui.

Maistas, apranga ir būstas yra pamatiniai žmogaus poreikiai, taigi atrodytų, kad gyvenamajam būstui turėtų būti teikiama tiek pat svarbos, kiek tam, ką valgome ar ką vilkime. Vis dėlto daugelis visuomenių tvarkymąsi – užsiėmimą, dėl kurio namuose patogų gyventi, visiškai nustumia į šalį dėl klaidingos nuostatos, kad paprasti tvarkymosi gebėjimai įgyjami per patirtį ir todėl nėra būtina to mokytis.

Ar daugiau metų tvarkęsi žmonės geriau susitvarko nei kiti? Atsakymas: „Ne“. 25 procentai mano mokinių yra į šeštąją dešimtį įkopusios moterys ir daugelis jų rūpinosi namų ruoša beveik trisdešimt metų, taigi yra šios srities veteranės. Bet ar jos susitvarko geriau nei dvidešimtmetės? Netgi atvirkščiai. Daugelis jų tiek daug metų taikė įprastinius neveiksmingus metodus, kad jų namai perpildyti nereikalingų daiktų ir jos lieja praktiškai bandydamos sutvarkyti prikauptus daiktus, tebesikliaudamos neveiksmingais daiktų laikymo metodais. Kaip galima tikėtis, kad jos žinos, kaip tvarkytis, jei jos deramai to niekada nesimokė?

Jeigu ir jūs nežinote, kaip veiksmingai susitvarkyti, nepraraskite ūpo. Pats metas to išmokti. Mokydamiesi ir taikydami šioje knygoje pristatomą KonMari metodą, galite išvengti ydingo netvarkos rato.

Deramai susitvarkykite vienu ypu

„Tvarkausi, pastebėjusi, kad namuose netvarka, bet, kai tik pabaigiu, netrukus vėl viskas susijaukia.“ Tai įprasta bėda, kuriai įveikti patarimų skiltys žurnaluose paprastai perša tokį sprendimą „Nemėginkite sutvarkyti viso namo vienu sykiu. Taip nieko nepasieksite. Įpraskite tvarkytis po truputį.“ Pirmą kartą su tokiu patarimu susidūriau būdama penkerių. Kaip vidurinis vaikas iš trijų augau turėdama daug laisvės. Mama rūpinosi ką tik gimusia jaunesniąja seserimi, o dvejis metais vyresnis brolis prilipęs prie televizoriaus žaidė vaizdo žaidimus. Taigi daugiausia laiko namuose leidau viena.

Augant mano mėgstamiausias užsiėmimas buvo gyvenimo būdo žurnalų namų šeimininkėms skaitymas. Mano mama prenumeravo *ESSE* – gyvenimo būdo žurnalą, kuriame mirgėjo straipsnių apie interjero dekoravimą, kaip palengvinti namų ruošą ir prekių apžvalgos. Kai tik jį pristatydavau, staigiai čiupdavau iš pašto dėžutės, kad mama nė nespėdavo pastebėti, atplėšdavau voką ir pasinerdavau į turinį. Pakeliui namo iš mokyklos man patikdavo stabtelėti knygyne ir pavarstyti *Orange Page*, populiarią japonų kulinarijos žurnalą.

Dar nemokėjau perskaityti visų žodžių, bet žurnalai, gardžių patiekalų nuotraukos, nuostabūs patarimai, kaip atsikratyti dėmių ir riebalų, bei taupymo pradžiamokslis mane žavėjo ne menkiau nei mano brolių – žaidimų katalogai. Užlenkdavau mano dėmesį patraukusio puslapio kampelį ir svajodavau išbandyti patarimą.

Be to, kūriau ir savo pačios žaidimus. Pavyzdžiui, vieną dieną perskaičiusi straipsnį, kaip taupyti pinigus, tučtuojau ėmiausi elektros energijos taupymo žaidimo, slampinėjau po namus ir atjunginėjau nenaudojamus prietaisus, nors ničnieko nenučiuokiau apie elektros suvartojimą. Perskaičiusi kitą straipsnį, pripildžiau plastikinius butelius vandens ir sukroviau juos į klozeto bakelį, nors vandens taupymo konkurse buvau vienintelė dalyvė. Straipsniai apie daiktų laikymą mane pastūmėjo iš pieno pakuočių padirbinti skirtukus savo rašomojo stalo stalčiams, o įspraudusi tuščius vaizdo kasečių dėklus tarp baldų pasigaminau dėželę laiškams. Kol kiti vaikai mokykloje žaisdavo gaudynių ir lakstydavo, aš įsmukdavau į klasę tvarkyti knygų lentynų arba tyrinėdavau valytojos spintelę, burbėdama apie netinkamus daiktų laikymo įpročius. „Jei tik čia būtų S formos kabykla, būtų daug paprasčiau naudoti.“

Bet viena problema atrodė neišsprendžiama: kad ir kiek tvarkydavausi, netrukus viskas vėl susijaukdavo. Stalčių skyreliai iš pieno pakuočių buvo greit prigrūsti rašiklių. Laiškų dėželė iš vaizdo kasečių dėklų tuoj buvo taip prikimšta laiškų ir popierių, kad nusmuko ant grindų. Valgio gaminimo ir siuvimo išmokstama bandant,

bet nors tvarkymasis irgi namų ruošos dalis, kad ir kiek stengiausi – netobulėjau, niekur nepavykdavo ilgam išlaikyti tvarkos.

„Nieko nepadarysi, – guodžiau save. – Visą laiką susijaukia, ir tiek. Jei užsimosiu viską sutvarkyti vienu kartu, tik nusivilsiu.“ Buvau to prisiskaičiusi daugybėje straipsnių ir įtikėjusi, kad tai tiesa. Jei dabar turėčiau laiko mašiną, nukeliaučiau į praeitį ir pasakyčiau sau: „Tai netiesa. Jei pritaikysi tinkamą metodą, niekas nebesusijauks.“

Daugeliui žmonių sugrįžimas prie to, kaip buvo, pažįstamas iš pastangų sulieknėti. Išgirdę panašiai kalbant apie tvarkymąsi, puikiai atpažįsta šią patirtį. Atrodo savaime suprantama, kad staigaus, visuotino nevertingų daiktų pašalinimo poveikis turėtų būti toks pats kaip drastiškai sumažinus kalorijas – galima tikėtis trumpalaikio pagerėjimo, bet ilgą laiką taip neištempsite. Tad nesileiskite apgaunami. Tą akimirką, kai imsitės stumdyti baldus ir mesti daiktus, jūsų kambarys ims keistis. Tai labai paprasta. O jei milžiniškomis pastangomis iškuopsite visą namą, būsite visiškai susitvarkę. Prie netvarkos sugrįžtama, nes žmonės yra klaidingai įsitikinę, kad jie kruopščiai susitvarkė, o iš tiesų jie tik kiek parūšiavo ir suslapstė daiktus. Tinkamai sutvarkę namus, galėsite visą laiką išlaikyti kambarius tvarkingus, net jei iš prigimties esate tingūs ir aplaidūs.

Naudodamiesi Marie Kondo (KonMari) metodu, aprašomu knygoje, susikurkite jaukius namus kartą ir visiems laikams!

Fengšui filosofija moko, kaip gyventi darnoje su savo prigimtimi. Savo tvarkymo metodu siekiu to paties. Mano įsitikinimu, tikrasis tvarkymo tikslas yra gyventi kuo įmanoma natūraliau. <...> Manau, kad turėti tik tai, kas mums patinka ir ko tikrai reikia, yra pati natūraliausia žmogaus būklė.



Svarbiausia išrūšiuoti ir atrinkti daiktus, kurie jums teikia džiaugsmą, o kurie tik užima vietą namuose. Susitvarkę namų erdvę pagal KonMari patarimus, pajusite, kaip jūsų gyvenime atsirado daugiau erdvės asmeniniam tobulėjimui, pomėgiams, kad jaučiatės laimingesni ir lengvesni. Namų erdvės tvarka, pasirodo, susijusi ir su santykiais su artimaisiais, praeitimi, o labiausiai, žinoma, su pačiu savimi.

Japonų tvarkymosi konsultantės, knygų autorės ir TV laidų vedėjos Marie Kondo namų tvarkymo ir organizavimo metodai jau ne vienerius metus padeda žmonėms perpildytus namus paversti grožio, ramybės, įkvėpimo sklidinomis erdvėmis. Jos knygos išverstos į 40 kalbų, pasaulyje parduota virš 11 milijonų egzempliorių.



ISBN 978-5-415-02678-4



9 785415 026784

www.vaga.lt