**Выкинь все на фиг**

Избавьтесь от ненужного в вашей жизни. Начните с уборки.

Любовь к хламу — толстый намек на то, что ты сильно привязан к прошлому, и оно тормозит путь в будущее.

Наш дом — это продолжение нас самих, наше отражение. Если хочешь изменений — первым делом займись своим жилищем. Когда дом содержится в чистоте и порядке, то и разум приходит в порядок, и дела налаживаются.

Если разобраться со старыми ботинками, можно сменить прическу, работу, квартиру или по-другому взглянуть на то, что есть.

Общие принципы

Чтобы освободиться от завалов в доме, нужно быть решительным и безжалостным, а также четко осознавать, для чего это делаешь. Держи в голове следующее:

Прежде чем купить что-то новое, избавься от чего-то старого.

Если вещь не пригодилась в течение года-двух, она не понадобится уже никогда.

Спроси себя: ты оставляешь эту вещь, потому что она делает тебя счастливым или потому что ее просто нужно оставить? Если последнее, то пора выкинуть сломанный тамагочи в мусор.

Твои воспоминания — это не физические объекты. Избавиться от старой треснувшей вазы бабушки не значит избавиться от воспоминаний о том, какой замечательной была твоя бабушка.

Если непонятно, стоит ли выбрасывать какие-то вещи, спрячь их куда-нибудь на месяц. То, что за это время понадобится, можно оставить, остальное — в мусорное ведро.

Не обязательно нести все на свалку. Наверняка будут совсем новые вещи, которые ни разу не были использованы или надеты. Раздай их, отдай на благотворительность или устрой гаражную распродажу.

Гардероб

Начни с одежды и обуви. Оставляя старые вещи на всякий случай, ты допускаешь, что этот случай настанет и придется ходить, например, в потертых штанах. Таким образом, развиваешь в себе философию бедности, думая, что не сможешь покупать новые вещи, а будешь вынужден носить старые, немодные, предварительно подлатав их.

Все старое и поношенное, с пятнами, дырочками — в мусор. Каждая старая вещь — это, по сути, нереализованные мечты и планы.

Чем меньше ты оставишь вещей, тем скорее гардероб пополнится новыми.

Важно иметь в своем гардеробе ПО-НАСТОЯЩЕМУ любимые вещи. Любимые вещи придают уверенности в себе: они и сидят на тебе как-то иначе, и чувствуешь себя в них как-то особенно — и это ощущение передается всем окружающим.

Вещи, при ношении которых испытываешь физический дискомфорт или с которыми связаны неприятные воспоминания, должны быть безжалостно изгнаны.

В целом держите шкаф в порядке: развесьте одежду по цвету или по стилю, не оставляйте одежду повешенной на спинки стульев, вовремя отправляйте в стирку грязную.

Комната и мебель

Не стоит удивляться, что осуществлению планов все время что-то мешает. Оглянись, сколько хлама тебя окружает, мешая циркуляции твоих идей. Когда дом заполнен вещами, которые ты любишь или которыми часто пользуешься, они заряжают энергией. А завалы, с другой стороны, оказывают сильное отрицательное влияние.

В первую очередь мусорный бак должна «осчастливить» надколотая и треснувшая посуда и зеркала с какими-то дефектами.

Сломанные электроприборы — починить или выкинуть.

Изгнанию подлежат книги, которые были куплены случайно и которыми никогда не пользовались. В конечном итоге должен остаться набор книг, которые будут отражать тебя сегодняшнего и такого, каким хочешь быть завтра.

Всегда возникает искушение отложить на потом устаревшие или требующие починки вещи. Но это все равно что откладывать на потом счастье и гармонию в доме.

Максимальный срок службы кровати или дивана (как минимум матраца) — 10 лет, подушки — 3 года.

Поддерживай дома безупречную чистоту. Пусть он выглядит настолько мило и приятно, насколько вам позволяют ваши средства. Заботливо готовь даже самую простую пищу и накрывай стол с таким вкусом, на который только способен.

Чувства при покупке новой вещи будут влиять на самочувствие, когда эта вещь окажется в твоем доме.

Покупай только то, что идеально, а не просто симпатично.

Необходимо постоянно что-то менять в доме, переставлять мебель, стирать пыль. Пусть вещи знают, что их не забыли.

Не будь хомяком: если прятать все, что можно, в норку, постепенно вещи забьют все поры дома и тебе самому станет сложно дышать в собственной комнате. Не держись за вещи! Хочешь положительных изменений в жизни — освободи место для них.

**Throw everything away**

Get rid of all the useless in your life. Begin with cleaning up.

Love to clutter is a huge hint that you are strongly attached to your past, and it stops you from looking to a better future.

Our home is extension of ourselves, it is our reflection. If you want changes, first, you should take care of your home. When house is clean and in order, then mind also gets in order and things are improving.

If you begin to sort out old shoes, you may decide to change your hairstyle, work, and apartment or to look differently at what you have.

Basic principles

To free from piles in your house, you have to be decisive and ruthless, and to know exactly why you are doing this. Keep in mind the following:

• Before buying something new, get rid of something old.

• If you haven’t used the thing within a year or two, you’ll never use it.

• Ask yourself, whether you keep this thing because it makes you happy or because you just need to keep it? If the latter, it’s time to throw a broken Tamagotchi away.

• Your memories are not real things. To get rid of grandma’s old vase doesn’t mean to get rid of the memories of how wonderful your granny was.

• If you are not sure what things should be thrown away, hide them somewhere for a month. Those things, that you’ll use, you may keep; the rest should go to trash.

• It isn’t necessary to throw everything to a dump. Surely, there will be some new things, which were not used or worn. Hand them out for charity or make a garage sale.

Wardrobe

Start with your clothes and footwear. Keeping old things just to be on the safe side means that you expect that this time may come and you will wear, for example, shabby pants. Thus, you develop in yourself the philosophy of poverty, thinking, that you would not be able to buy new things and would have to wear old and unfashionable ones, previously repaired.

• All the old and worn, stained and torn, should go to trash. Every old thing is in effect unfulfilled dreams and plans.

• The less old things you leave, the more new ones you’ll buy.

• It’s important to have in your wardrobe things, which you like the most. Such things give you self-confidence: they fit you and make you feel special, and this feeling passes on everyone around you.

• The things, which cause discomfort, when you wear them, or the things, that provoke some bad memories, have to be driven away ruthlessly.

• All in all, keep your closet in order: organize the items by color or style, don’t leave things on a chair back, and wash your clothes in time.

Room and furniture

No need to be surprised, when your plans are constantly ruined by something. Look around, what a clutter surrounds you, disturbing your ideas. When house is full with stuff, which you love or use frequently, it charges you with energy. And piles, on the other hand, affect you.

• First, the utensil which is chipped and slightly broken or mirrors with some defects should go to trash.

• Non-working home appliances – to repair or to get rid of.

• You should expulse those books, which were bought accidentally and which you’ve never read. Eventually, there should be books left, which would reflect your personality today and tomorrow.

• There is always a temptation to put aside things that are outdated or need repairing. But it’s the same as if you put aside your happiness and home harmony.

• The maximum service life for a bed or a couch (at least cushions) is 10 years, for a pillow – 3 years.

• Keep your house perfectly clean. Let it be so nice and pleasant, as your means let you do it. Always cook a meal, even the simplest, with care and lay the table as tastefully, as you can.

• What you feel, while buying a new item, will influence you, when this item will be at your home.

• Buy only those things that are perfect, and not just fancy-looking.

• It’s necessary to change something in your house constantly, to move furniture, to dust. Let things remember that they are not forgotten.

Don’t be a hamster: if you hide everything you can in your space, step-by-step things will fill every inch of your house and it will be hard to breathe even in your room. Don’t hang on to things. If you want positive changes – clean space for them.