

УДК 648  
ББК 37.279  
P82

Gretchen Rubin  
OUTER ORDER, INNER CALM: DECLUTTER AND ORGANIZE  
TO MAKE MORE ROOM FOR HAPPINESS

Copyright © 2019 by Gretchen Rubin  
All rights reserved

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division  
of Penguin Random House LLC, New York

**Рубин, Гретчен.**

P82      Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии / Гретчен Рубин ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-104116-8

Гретчен Рубин не понаслышке знает, что создание порядка может сделать нашу жизнь счастливее, продуктивнее и приятнее. Но для большинства универсальное решение и жесткие рекомендации не работают. Все потому, что мы все разные и у всех свои представления о том, что такое порядок и уют.

В новой книге Гретчен Рубин собрала более 100 советов и хитростей по наведению порядка дома и в жизни. Среди них каждый сможет найти то, что сработает именно в его случае, вдохновится на уборку и освободит место для счастья.

УДК 648  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-104116-8

© Спирина Ю., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Грехтен Рубин**

**ПОРЯДОК СНАРУЖИ, СПОКОЙСТВИЕ ВНУТРИ  
ЛЕГКИЙ ПУТЬ К ГАРМОНИИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *А. Палиева*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Младший редактор *К. Мазеина*

Во внутреннем оформлении используются иллюстрации:  
GoodStudio, Sviatlana St, Marish / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки используются иллюстрации:  
cute\_vector, Tumana, lena\_nikolaeva, GoodStudio,  
Alenka Karabanova, WhiteDragon, Marish / Shutterstock.com  
Используются по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдрюз: «ЭКСМО» АКБ Баспасы. 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасының импортоусы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-палаттарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Добровольский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Финдрен мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 09.08.2019. Формат 70х90<sup>1/16</sup>.

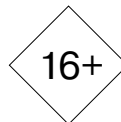
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-104116-8



9 785041 041168 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ОДНА КНИЖКА ДО КНИГ



**Москва, ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, в/п 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, Бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбаровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

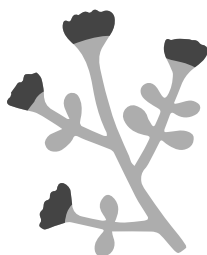


*Моим читателям,  
слушателям  
и зрителям*



«На все есть свой порядок».  
*Александр Поуп, британский поэт*





## Содержание

\* \* \*

Вступление. ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ О ЧИСТОТЕ? .....	11
1. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР .....	25
2. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК .....	75
3. ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ .....	111
4. ЗАВЕДИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ .....	159
5. ДОБАВЬТЕ КРАСОТЫ .....	199
Заключение. ВОПЛОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ .....	235
Благодарности .....	241
ТОП–10 советов, чтобы навести порядок .....	243
Книги, которые могут вас заинтересовать .....	245
Об авторе .....	249



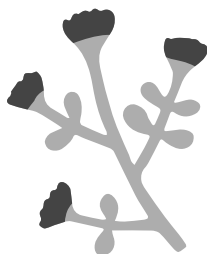


Ветеринария



ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ  
О ЧИСТОТЕ?





Изучая счастье, я обнаружила,  
что в большинстве случаев  
*порядок снаружи приводит  
к внутренней гармонии.*

\* \* \*

**И** даже больше, чем кажется.  
Вы раз за разом будете сталкиваться с беспорядком на рабочем столе или в гардеробе. Но чтобы взять жизнь под контроль и сделать ее счастливой, нужно начинать с малого: с окружающих вас вещей.

При наличии бардака вокруг я испытываю беспокойство. Но когда навожу чистоту, то поражаюсь, сколько во мне появляется сил и энергии. И приятный бонус — нахожу свои ключи. Моя подруга как-то сказала: «Наконец я почистила холодильник, теперь можно приступить к работе». Я *точно* знала, о чем она говорила.

Благодаря избавлению от вещей, ненужных и нелюбимых, которыми я не пользуюсь, а также от того, что не работает, не подходит или не сидит, я очищаю голову (и полки) для того, что имеет настоящую ценность. Это правило работает для большинства людей.

Время от времени дома начинает скапливаться хлам, и я ловлю себя на мысли, что не справляюсь со всем этим. Слишком много других дел! Но я уяснила, что благодаря правильному распоряжению своими вещами улучшаются мое эмоциональное состояние, физическая форма, интеллектуальные навыки и даже социальная жизнь.

Неважно, насколько я занята, приходится заставлять себя выделить на уборку хотя бы несколько минут в день. Даже если у меня сегодня несколько срочных дел с приближающимся дедлайном, я все равно сначала минут 20 разбираю рабочий стол, потому что порядок в бумагах — порядок в голове.

А еще я поняла, что поддерживать чистоту совсем не сложно. Конечно, есть наиболее благоприятные моменты для генеральной уборки — допустим, перед Новым годом или с приходом весны. Но поверьте: нет более подходящего времени, чем сейчас. Мой друг как-то рассказывал: «Однажды я проснулся с четким намерением разобрать подвал. Провел там весь воскресный день и был так

переполнен эмоциями, что не хотел останавливаться даже ночью. Когда на следующее утро спустился туда, то просто кричал от восторга при виде порядка, который удалось создать. Эта ситуация так меня вдохновила и наполнила силами, что я был в приподнятом настроении еще целую неделю».

Мы трясемся над своими вещами и в то же время не хотим становиться их рабами. Мне хочется сохранить каждую игрушку, с которой когда-то играл мой ребенок, но одновременно я мечтаю о свободном пространстве.

Наводя порядок вокруг, мы приходим к балансу.

Именно порядок поможет вам открыть 9 истин:

1

**Порядок экономит время, деньги, пространство и энергию.** Мои дни проходят более размеренно. Я не трачу время на поиски необходимых вещей, не ленюсь класть их на место. И не приходится повторно тратить деньги на то, что просто не удастся найти. Убирать становится гораздо легче. Я испытываю меньше беспокойства и суеты. И теперь обычная рутина отнимает гораздо меньше времени.

## 2

**Порядок укрепляет отношения.** Я меньше ворчу и пререкаюсь с людьми. И теперь я не сталкиваюсь с вопросами из серии: «Где же мой паспорт?», «Куда пропал скотч?», «Кто развел этот беспорядок?», «Почему я не могу найти второй носок?».

## 3

**Порядок создает ощущение комфорта и безопасности.** Я по-настоящему отдыхаю, когда не чувствую необходимости подскочить с места и начать разбирать горы хлама. Мне гораздо проще сосредоточиться на чем-то, освободить голову и получить доступ к креативной энергии, когда ничего не мозолит глаза. Если раньше мой дом или офис были источниками стресса, то сейчас они питают меня энергией и дарят чувство уюта. Я могу по достоинству оценить красоту вещей, потому что они не нагромождены друг на друга. В комнатах появляется гораздо больше места для того, что действительно важно. Наше физическое состояние оказывает влияние на эмоции, и, когда я нахожусь в опрятном месте, мне становится спокойнее.