

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Словечки Флайледи.....                               | 7   |
| Другие специфические понятия .....                   | 11  |
| Благодарности .....                                  | 13  |
| Предисловие .....                                    | 17  |
| Одиннадцать заповедей Флайледи.....                  | 21  |
| <b>1</b> С чего начать .....                         | 23  |
| <b>2</b> Поговорим о ХАОСЕ и хламе .....             | 35  |
| <b>3</b> Хлам невозможно упорядочить.....            | 43  |
| <b>4</b> Езда с пустым баком .....                   | 63  |
| <b>5</b> Настрой — это всё!.....                     | 73  |
| <b>6</b> Контрольный Журнал.....                     | 83  |
| <b>7</b> Работаем танцуя.....                        | 93  |
| <b>8</b> Ваш Основной План на Неделю .....           | 105 |
| <b>9</b> Зоны, или Прощай, генеральная уборка! ..... | 115 |
| <b>10</b> «Флайледи» — для всех, включая вас! .....  | 151 |
| <b>11</b> В полет отправляется вся семья .....       | 171 |

- 12 Белье: как нам его одолеть?..... 187
- 13 Штурмуем бумажные бастионы ..... 195
- 14 Что у нас на обед?.....203
- 15 Мы едем отдыхать.....209
- 16 Переезд: нет причин для паники! ..... 217
- 17 Заключительные слова от сердца к сердцу.....233

## Словечки Флайледи

**П**еред тем как вы начнете читать эту книгу, мне хочется познакомить вас с некоторыми понятиями, используемыми нашим сообществом. Кое-какие из них придуманы для программы «Флайледи» нами, другие — членами нашего сообщества. Все эти словечки будут использоваться на протяжении книги, и, когда вы будете учиться приводить ваш дом и жизнь в порядок, они понадобятся нам для общения друг с другом. Вы можете называть их жаргоном — или как хотите.

Итак, вот они.

### Благословение дома

Каждую неделю мы посвящаем чуть более часа *благословению* нашего дома, а не *уборке*: уделяем по десять минут каждой из следующих семи операций: поменять постельное белье, пропылесосить, стереть пыль, собрать журналы, подмести, выбросить хлам, вымыть зеркала и двери.

### Буги в 27 Бросков

Инструмент, позволяющий вам избавиться от хлама, выбрасывая по 27 предметов за один раз.

### Вечерний Ритуал

Это один из самых мощных инструментов. Наиболее важный Ритуал дня! Он не единственный, но благодаря ему вы каждое утро будете двигаться в правильном направлении. Есть также Утренний Ритуал. Вы узнаете, что это такое, из главы 5.

### Горячая Точка

Любое место, но обычно такое, где чисто. Однако стоит вам оставить здесь хоть одну бумажку, и бумага начнет множиться. Не успеете вы оглянуться, как ею будет покрыта вся поверхность. В моем доме несколько Горячих Точек: обеденный стол в столовой, конец барной стойки на кухне, кофейный столик, журнальный столик, кресло в моей спальне и кедровый сундук. Вам все понятно? У вас дома тоже есть такие места.

### Дыхание Бога

Во время нашего первого свидания мой муж Роберт рассказал мне о Дыхании Бога, Божественных откровениях. Представьте себя на маленькой парусной лодке посреди спокойного озера. А теперь вообразите Бога как северный ветер. Если ваши паруса подняты, когда он подует, вы поплывете туда, куда он вас направит. Если же нет — так и застрянете посередине озера.

### Контрольный Журнал

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Она настолько важна, что ей посвящена вся глава 6. Это всего лишь блокнот, где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

### НДХ (Несобранная Домашняя Хозяйка)

Понятие, взятое из книги Пэм Янг и Пегги Джонс «Несобранные домашние хозяйки: от хлева до рая». Это они заложили основополагающие принципы системы «Флайледи» и одобрили то, как я ей обучаю. Пэм и Пегги совершенно изменили мою жизнь своими книгами, юмором и чудесным отношением к жизни. Сначала они разработали идею зон. Глубинное объяснение того, что такое зоны и как их использовать, — тема главы 9. Вы можете выйти на сайт Пэм и Пегги в сети через [FlyLady.net](http://FlyLady.net).

### **Пятиминутка по Спасению Комнаты**

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату. Определить ее легко — просто подумайте: «Какая комната заставит меня залиться краской стыда, если ее кто-нибудь увидит?» Посвящайте этой комнате по 5 минут в течение 27 дней — и она станет вашей любимой!

### **Утренний Ритуал**

Это несколько дел, которые вы записываете, чтобы выработать привычку выполнять их, как только встали утром.

### **Флай**

Одна из представительниц нашего содружества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя — и ты обретешь способность летать (fly)!

### **Флайбеби**

Так мы называем новичков. Помните: это не значит, что вы отстали, — это говорит о том, что вы только что начали. Мне не хочется, чтобы вы считали, будто вам надо кого-то догонять. Просто включайтесь в наш круг.

### **Фрэнни**

Символ грустной особы, которая сидит внутри нас, когда мы окружены развалом и хаосом.

### **ХАОС**

Не путать с «хаос»! ХАОС (CHAOS) — это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием. В конце концов вы научитесь справляться с этим широко распространенным страхом — читайте о нем в главе 2.

**Хлам**

Это словечко, которым мы обозначаем То, Что Портит Настроение Семье.

**Шажки**

Помните всегда: Шажки! Мне не хочется, чтобы вы вконец себя загнали, делая слишком многое слишком быстро. Это значительная проблема для всех нас. Мы хотим, чтобы все было сделано немедленно. Так вот, я вас предупреждаю: этот процесс займет много времени. В конце концов у нас будет чистый и хорошо организованный дом, но сначала мы должны научиться кое-каким каждодневным Ритуалам. Делайте понемногу каждый день.

## *Другие специфические понятия*

**ДД** – Дорогая Дочь

**ДМ** – Дорогой Муж

**ДС** – Дорогой Сын

**МСД** – Мама, Сидящая Дома

**ОР** – Организованный с Рождения

**РЛ** – Рабочая Лошадка, особа, работающая вне дома





## Благодарности

**К**огда мы рождаемся на свет, каждого из нас усаживают в крошечную лодочку и пускают по волнам жизни. Я узнала, что такое Божественное откровение, во время первого свидания с моим мужем Робертом в 1996 году. Когда мы вкушали пятчасовой обед у него на веранде, Роберт обрисовал такую картину: ты сидишь в лодке посреди необъятной морской глади. Он объяснил, что у всех нас в жизни есть выбор: «Вообрази Бога как северный ветер, который надувает щеки, чтобы дунуть в твою сторону. А теперь представь, что ты сидишь в маленькой парусной лодке. И только от тебя зависит, поднять ли паруса и позволить дыханию Бога направить тебя к цели — или упустить Божественный ветер».

Все мы маленькие парусники. Всю нашу жизнь Роберта и меня влекло друг к другу. В тот день мы встретились в огромном море и продолжили путешествие вместе. Он спутник моей жизни и задушевный друг. С любовью в сердце мы подняли паруса, чтобы не пропустить самого легкого дуновения.

Есть люди, которые сопровождают нас в пути и любят. Моя бабушка всегда была мачтой моей маленькой лодочки. Она научила меня, как важно делать то, что правильно. Она всегда говорит: «Тот хорош, кто хорошо поступает» и «Если ты делаешь то, что правильно, Бог о тебе позаботится!» Бабуля, я всегда помнила твои слова, и они помогли мне поднимать паруса, дабы не пропустить Дыхание Бога. Спасибо за то, что научила меня до блеска драить кухонную раковину.

Мои сестры, Пэдди и Дина, тоже часть команды. Они подбадривают меня в пути и просто позволяют быть им сестрой.

Спасибо вам обоим, что помогаете мне держаться на плаву. Мой сын Джастин и его жена Эмили также вдохновляют нас. Организованный с рождения, Джастин никак не мог понять, в чем заключается мамина проблема. Когда я избавилась от баракла и обрела покой, он был поражен переменой в нашем доме. Мне нравится ловить его удивленный взгляд каждый раз, как он входит в наше мирное жилище. Благодаря ему я нашла Пэм и Пегги и их книгу, когда сын был маленьким. Я хотела, чтобы у него был дом, в котором царит порядок, и мама, которая не находится на грани нервного срыва. Спасибо вам, Пэм и Пегги, за то, что помогли мне сделать этот подарок моему маленькому сыну, а также за вашу способность помогать советом множеству людей. Вы благословили всех нас. Без вас все это было бы невозможно.

В начале плавания с «Флайледи» на меня снизошло откровение через ту, что предложила мне помощь. В то время мы с Робертом весьма бодро направляли ход нашего судна, но я знала, что скоро нам потребуется помощь. Келли вызвалась помочь. Тогда я начала зондировать почву, чтобы понять: знает ли она, в чем заключается наша миссия. На каждый вопрос был дан такой ответ, словно я писала его сама. Правду сказать, Роберт думал, что так оно и было. Итак, Келли с блеском выдержала испытание и стала надежным помощником капитана. Спасибо тебе, Келли, за то, что ты мой лучший друг, и за то, что помогаешь нам в нашем путешествии. Том, муж Келли, благодаря острому уму и консерватизму добирается до самой сути проблем. Я благодарна ему за вклад в наше дело и за поддержку, которую он оказывает Келли.

Когда мы выбивались из сил в мертвый штиль, пришел имейл от Синди — она предлагала помощь в написании нашей книги. Я схватила телефонную трубку и позвонила ей. После первого же разговора с Синди я поняла, что ее послал нам Бог. Мы были замучены разработкой веб-сайта, и хотя мы не могли заплатить Синди, она с готовностью отправилась

с нами в путь. Она наш штурман и администратор круиза. Она умеет видеть детали, которые от меня ускользают. Спасибо, Синди, за то, что прислушиваешься к знакам свыше. Ты вместе с твоим мужем Барри подсказали нам много потрясающих идей во время ночных посиделок у вас на веранде. С тобой так радостно плыть!

В пути к нам присоединялись другие суда. Так, нам встрети­лась Дана. Ее доброта согрела наши души, и теперь она плывет одним курсом с нами. Спасибо тебе, Дана, за то, что помогла нам с тысячами сообщений, которые мы получаем. Твои слова утешают многих людей, которые пытаются вы­браться из ХАОСа. Иногда все, что нужно человеку, — это знать, что кому-то не все равно. Ты умеешь слушать!

Майкл вошел в нашу жизнь, чтобы спроектировать наше новое судно. Он отвечает за внутреннюю работу сети FlyLady.net. Спасибо тебе, Майкл, за то, что помогаешь нам соприкоснуться с таким количеством людей. Твоими заботами мы плавно скользим по воде. Ты утешаешь нас, когда на море разыгрывается буря, и пролагаешь курс для новых попутчиков. От одной мысли, что ты так же близко, как компьютер, мне становится спокойно. Ты построил крепкое судно!

Нам несколько месяцев не везло, как вдруг Дыхание Бога направило Синди к издателю лучшего семейного календаря. Спасибо тебе, Джоанна, за то, что дала нам возможность делить твой календарь «У мамочки больше времени» с чле­нами нашего общества. Они любят его так же, как мы. Пусть мы будем путешествовать бок о бок много лет, дабы помочь людям обрести покой, которого они заслуживают.

Божественный ветер часто наполнял наши паруса, но од­нажды их раздул настоящий ураган. Через три месяца после того, как мы самостоятельно издали первый вариант книги «Школа Флайледи», Нью-Йорк наполнился Дыханием Бога. Мишель Теслер из Carlisle & Company передала нашу книгу в руки Даниэллы Перес из Bantam Dell Publishing Group. Нам

с Робертом оказали честь принимать у себя на палубе Ирвина Эпплбаума и Даниэллу. Вместе с ними мы любовались закатом. Слова не нужны. Спасибо тебе, Ирвин, за твое правило: «Не ныть». Ты помогаешь нам ликвидировать ХАОС во всем мире.

В то время как мы совершали наше путешествие, с нами соприкоснулись многие члены нашего содружества. Один из них дал мне больше, чем я когда-нибудь смогу дать ему. Это Виктория. Спасибо тебе, Виктория, за дружескую поддержку в течение многих месяцев. Ты не позволяешь мне забыть, для чего мы отправились в это путешествие.

## Предисловие

**Д**орогие друзья!  
Добро пожаловать в мир «Флайледи»! Я Марла Силли, также известная как Флайледи, и я здесь для того, чтобы вам помочь. Я расскажу вам, как справиться с ХАОСом и беспорядком в вашем доме и жизни. Откуда мне известно, насколько плохо все может быть на самом деле? Со мной тоже так было, и из этой книги вы узнаете о моей истории и путешествии, которое я предприняла. Я нашла способ заменить хаос и беспорядок покоем и радостью.

Несколько лет назад я оказалась на самом дне, мои друзья, и позвольте мне сказать, что хуже не бывает. В один прекрасный день я осознала, что дом мой полон ненужного хлама, раковина завалена грязной посудой, а сама я выгляжу так, словно по мне только что проехался грузовик. Я знаю, в какое смущение приводит визит нежданного гостя, внезапно появившегося на пороге. Я притворялась, будто меня нет дома, или беседовала с ним на крыльце, потому что впустить гостя в дом было невозможно.

Как узнать, нужна ли вам эта книга? Спросите себя, подходит ли к вам одно из этих описаний.

- ▶ Вы живете с тем, что мы называем ХАОС (синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет»).
- ▶ Ваш муж готов уйти из дома, потому что больше так жить не может. (Или, что еще хуже, к вам в дверь стучится социальная служба.)

- ▶ Родственники мужа собираются нанести вам визит, и вы в отчаянии.
- ▶ Вы всегда в плохом настроении — по неведомой вам причине.
- ▶ Вы орете на детей.
- ▶ Вы не можете ничего найти в доме.
- ▶ Приходящей домработнице приходится слишком много платить, но без нее вам не обойтись.
- ▶ Встав посреди ночи, вы в темноте на что-то налетели и растянулись на полу.
- ▶ Вы застали своего малыша за тем, что он ест какую-то гадость, валявшуюся на полу пару дней.
- ▶ Ваши окна такие грязные, что не понять, пасмурно или солнечно на улице.
- ▶ Отпуск прошел в кошмарном хаосе, и вы полны решимости никогда больше не подвергаться подобному испытанию.

Если к вам подходит хотя бы одно из приведенных выше определений, то эта книга — для вас. Помимо того, что с ее помощью все это (и многое другое) исчезнет из вашей жизни, она поможет вам Наконец-то Полюбить Себя и Летать.

Я добилась своего, делая по одному Шажку за раз, и благодаря этой книге вы сможете сделать то же самое. С помощью Пэм Янг и Пегги Джонс, авторов книги «От хлева до рая», я сумела выбраться из собственного хаоса и взялась помогать другим. Когда я создала группу, обучающуюся по электронной почте, все больше людей стало обращаться за помощью и группа расширилась, превратившись в систему «Флайледи». Теперь у нас есть свой веб-сайт ([www.FlyLady.net](http://www.FlyLady.net)),

чтобы оказывать помощь всем, кто в ней нуждается, и учить их, как обрести покой.

Эта книга — для всех, у кого есть дом и кто ищет помощи, чтобы справиться с хламом и хаосом. *Ваше жилище не за один день превратилось в хлев, и оно не станет чистым за один день.* Однако благодаря серии уроков, которые я преподаю, и инструментам, которыми я вас вооружу, вы увидите свет в конце туннеля. Эта книга покажет вам, как делать Шажки, чтобы создавать Ритуалы, как избавляться от хлама, как разбивать большие, непосильные для вас операции на мелкие, которые вам по силам, и — самое главное — как благословлять ваш дом и семью.

«Флайледи» теперь представляет собой команду, которая помогает членам нашего сообщества. Вы узнаете об этом из моей книги. Я писала ее с любовью ко всем, кто чувствует себя изможденным и замотанным и кто живет в ХАОСе. При помощи этой простой маленькой книжечки вы сможете изменить свою жизнь и обретете покой, которого ищете. У меня нет волшебной палочки, взмахнув которой я могла бы преобразить ваш быт. Нет, я посоветую вам, как выработать новые эффективные привычки, благодаря которым в вашем доме воцарятся покой и порядок, а вследствие этого станет иной и ваша жизнь. Когда я начала обучать, моя единственная цель заключалась в том, чтобы помочь всего одному человеку.

Вы готовы Наконец-то Полюбить Себя и обрести крылья за спиной?

*Марла Силли  
Март 2002 г.*





## Одиннадцать заповедей Флайледи

1. Следите за тем, чтобы ваша кухонная раковина сияла.
2. Тщательно одевайтесь каждое утро, даже если не хочется. Не забудьте надеть туфли со шнурками.
3. Выполняйте Утренний Ритуал, как только встали. И Вечерний — всякий раз перед сном.
4. Не отвлекайтесь на компьютер.
5. Убирайте за собой. Достали какую-то вещь — положите на место, как только нужда в ней отпала.
6. Не пытайтесь браться сразу за два дела. Одно дело за один раз!
7. Не вытаскивайте больше вещей, чем сможете сложить обратно за один час.
8. Делайте что-нибудь для себя каждый день, а может быть, каждое утро и каждый вечер.
9. Старайтесь как можно быстрее покончить с работой — тогда у вас появится больше времени для отдыха.
10. Улыбайтесь, даже когда не хочется. Это заразительно. Решите быть счастливой — и будете.
11. Не забывайте каждый день посмеяться. Побалуйте себя. Вы этого заслуживаете.



# 1

## *С чего начать*

**У** меня возникло искушение объяснить, чем эта книга отличается от всех остальных, посвященных уборке и наведению порядка, которые сейчас громоздятся у вас на полках, — ими обычно подпирают ножку стола. Программа «Флайледи» посвящена не тому, как справиться с уборкой. Она призвана изменить вашу жизнь, сделать ее полноценной, ведущей к более важной цели — Наконец-то Полюбить Себя и Летать. Эту концепцию мы будем обсуждать с первой страницы и до последней.

Я начала помогать другим, давая уроки в Интернете, и из них сформировалась система «Флайледи». С тех пор эта система приняла множество форм. Люди спрашивают меня: «Вы та самая Флайледи?» Друзья интересуются друг у друга: «Ты занимаешься флаингом?» А в Интернете есть группы флайбеби, которые собираются в чатах и болтают друг с другом.

Книга начинается с того, с чего начинает всякий, кто становится членом «Флайледи», — с первых Шажков. По мере чтения к ним добавятся новые. Вы избавитесь от чувства вины и комплекса неудачницы. Хлам исчезнет из вашего дома, и ваша жизнь изменится навсегда.

**Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь**



Я слышу, как вы говорите: «Что мне сделать в первую очередь? С чего начать? Мой дом — это какой-то кошмар, и нет никакой надежды, что в нем когда-нибудь станет чисто!» Перед тем как начать, напишите карандашом сегодняшнюю дату на внутренней стороне обложки. Это день, когда вы начинаете Любить Себя и Летать. Скоро поймете, зачем это нужно. Я знаю, вы готовы начать, но придержите коней: я не хочу, чтобы вы надорвались. Мы начнем с уборки. Просто поверьте, что это лучшее начало.

*Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь.*

Ну вот, я предупредила вас, что надо себя щадить, а теперь первое задание. Все начинается с кухонной раковины, сияющей чистотой.

### ***Первый Шажок: надрайте до блеска вашу раковину***

Я знаю, вы не понимаете, с чего вдруг должны вытащить грязную посуду из раковины и начистить раковину до блеска, когда так много других дел. Но это же просто! Я хочу, чтобы у вас возникло чувство удовлетворения. Годами вы сражались с захлапленным домом и совсем сникли. Мне лишь хочется, чтобы у вас на лице появилась улыбка. Когда вы встанете завтра утром, кухонная раковина встретит вас победным сиянием, и на вашем лице блеснет улыбка. Меня там не будет, но я знаю, какая это радость — увидеть свое отражение в кухонной раковине. Пусть каждое утро это будет моим вам подарком. И хотя меня нет рядом, чтобы

похлопать вас по плечу, я хочу, чтобы вы знали: я очень горжусь вами!

Вот как нужно драить раковину до блеска — мы называем ее Сияющая Раковина. (На заметку: если у вас особая цветная или декоративная раковина, загляните в инструкцию: нет ли там особых указаний относительно того, как ее чистить.) В керамических раковинах вы не сможете увидеть свое отражение, но в вашем сердце будет сияние, оттого что она чистая. И вы непременно улыбнетесь.

Не жалуйтесь и не нойте, что вы не можете этого сделать, поскольку в раковине полно грязной посуды и противной жирной воды. Я же не требую, чтобы вы вымыли посуду; все, чего я хочу, — это чтобы вы составили грязную посуду на барную стойку и получили возможность добраться до дна раковины. Теперь перед вами пустая кухонная раковина, и вы гадаете, что делать и с чего начать, так что я вас проинструктирую. Вам следует знать, что мне известны все существующие отговорки на свете, когда дело доходит до чистки раковины, и я догадываюсь, что вы, возможно, слегка сомневаетесь. Просто поверьте. Даже старая раковина заблестит как новенькая, если взяться за нее с умом. *Обязательно как следует ополаскивайте раковину перед каждым шагом!* При смешивании хлорсодержащих чистящих средств с бытовой химией на основе аммиака могут выделяться токсичные вещества!

1. Выньте всю посуду из раковины.
2. Наполните раковину до краев горячей водой. Влейте чашку домашнего отбеливателя (например, «Клорокса») в горячую воду. Пусть раковина отмокает час. Наденьте перчатки и следите, чтобы отбеливатель не попал на одежду.
3. Хорошенько сполосните раковину.
4. Возьмите какое-нибудь чистящее средство («Комет», «Аякс», пищевую соду) и отчищайте вашу раковину.

Не используйте чистящие средства на основе аммиака (типа «Виндекс») вместе с этими химикатами.

5. Возьмите что-нибудь острое и почистите вокруг края раковины — точно так, как вычищаете грязь из-под ногтей.
6. Почистите вокруг кранов — для этого вам может понадобиться старая зубная щетка или зубная нить.
7. А теперь возьмите жидкость для мытья окон (я использую «Виндекс») и придайте раковине блеск.
8. Если вам все еще не нравится вид вашей раковины, попробуйте воск. Просто скажите себе, что поработали на совесть и раковина не должна быть идеальной. Именно перфекционизм довел нас до нынешней ситуации.
9. Каждый раз, как пускаете воду в раковину, берите чистое полотенце и вытирайте ее. Я приготавливаю чистое полотенце каждый вечер, выполняя свой Вечерний Ритуал. Сами не заметите, как приучитесь делать это каждый раз, когда уходите из кухни. И ваши домочадцы тоже. Больше никаких пятен от воды. У вас будет чистая, сверкающая раковина.
10. Не огорчайтесь, если кто-то не гордится вашей раковиной так, как вы. Вы справились с трудной задачей. И вам никогда больше не придется проходить через это. Поддерживайте раковину в таком состоянии ежедневно — и она всегда будет так выглядеть. Только объясните семье, чем занимаетесь, иначе домашние подумают, что вы рехнулись. Ведь они не могут читать ваши мысли!
11. Если у вас нет посудомоечной машины, не расстраивайтесь. Посудомоечная машина — всего лишь место, куда можно складывать грязную посуду. Освободите пространство под раковиной и поставьте туда большую

кастрюлю. Научите домочадцев класть грязные тарелки и стаканы не в раковину, а в эту кастрюлю. Заведите привычку убирать на место посуду, как только она вымыта и вытерта. Больше не оставляйте сушилку на барной стойке или в раковине. Ставьте ее под раковину, когда закончили. Если у вашей старой сушилки мерзкий вид, можете отмочить ее в раковине, наполненной водой с отбеливателем, когда отмокает сама раковина. Или купите себе новую сушилку. Вы заслужили такую награду за сверкающую раковину. Можете потратить на себя пару долларов.

- 12.** Для того чтобы семья помнила, поместите в раковину записку. Она привлечет внимание и напомним домочадцам, куда складывать посуду. Будьте терпеливы! Их же никогда не учили поступать иначе. Им нужно привыкнуть.

Если же у вас раковина из нержавеющей стали, я рекомендую проделать все вышеизложенное с одним добавлением. После того как раковина отмокает, хорошенько сполосните ее и отскребите мочалкой из стальной стружки. Тогда она будет выглядеть как новенькая. Если она у вас не заблестит после «Виндекса», нанесите тонкий слой воска или оливкового масла — возьмите тряпочку и протрите ею раковину. Это заставит вас улыбнуться.

Это и будет ваш самый первый Шажок — постоянно поддерживать раковину в таком состоянии, чтобы она блестела.

Разве вы не гордитесь собой? Разве это не было легко?

Итак, что дальше? Я знаю, вам не терпится сделать что-нибудь еще, помимо надраивания раковины. Придержите коней!

*Пусть  
ваша раковина  
всегда остается пустой  
и сияет. Вид чистой раковины по утрам неизменно вызывает улыбку на лице*



У вас есть еще одно важное домашнее задание, которое станет стилем жизни.

Вы вновь откроете для себя радость носить туфли. И это сделает каждый Шажок чуть легче. Несколько лет тому назад я работала на косметическую компанию. Одним из главных правил этой фирмы было следующее: вы не должны делать утром ни одного телефонного звонка, пока не одеты как следует, я имею в виду, одеты на выход! И обуты в туфли. Почему? Да потому, что *вы ведете себя иначе, когда на вас приличная одежда и туфли*. Клиент чувствует, когда вам не нравится ваш внешний вид. Даже если вы думаете, что это не так.

Итак, если ваш внешний вид производит впечатление даже на того, кто вас не видит, то как насчет тех, кто может вас увидеть? Главным образом речь идет о вас самой. Лучше надеть не тапочки или босо-

ножки, а туфли со шнурками, потому что их труднее снять. Такие туфли не скинешь, чтобы прилечь на диван и вздремнуть.

И возможно, в то короткое мгновение, когда вы будете развязывать шнурки, вас осенит, что можно сделать что-нибудь еще. Когда на вас туфли, разум говорит: «О'кей, пора за работу». И у вас нет никакого предлога, чтобы не вынести мусор или не отнести в машину коробку с вещами, которые вы собираетесь отдать. Вы в буквальном смысле готовы ко всему, уж поверьте мне. Положим, вам звонят из школы и сообщают, что вы нужны вашему ребенку, или подруга объявляет, что ей необходимо с вами побеседовать («Мы можем вместе позавтракать?»), а вы уже готовы! И туфли на вас.

Эта проблема часто затрагивает МСД (Мам, Сидящих Дома), потому что зачастую им не нужно выходить из дома

**Сегодня мы сделаем сколько сможем, а завтра — чуть больше. Шажки**





и нет необходимости прилично одеваться каждое утро. Их видят только дети. Выслушайте меня внимательно. Вы заняты самой важной работой из всех — воспитанием достойных людей. Неужели вам хочется, чтобы дети помнили, что мама ходила распустихой до самого вечера, когда должен вернуться домой папа? Или вы хотите, чтобы дети шли открывать дверь, потому что вы еще в пижаме и халате? Взгляните на свой день как человек, работающий вне дома. И вы осознаете, что домашняя работа отнимает у вас столько времени, сколько вы ей позволяете. (Как правило, целый день, раз уж вы позволяете.) Так прогоните свою Фрэнни и оденьтесь прилично, не забыв про туфли. Потому что пора идти на работу.

Есть и еще одна большая польза от ношения туфель дома. Два года тому назад я успешно проделывала это более пары недель. Это было летом, и у меня впервые не растрескались до крови пятки. Вас ждет много наград. А теперь наденьте туфли. Я не хочу слышать: «Я же не ношу туфли дома!» А сейчас сделайте это! Купите или начистите пару туфель. Это ваши флайтуфли, ваши туфли для благословения дома. Поверьте мне в этом вопросе, и я обещаю, что вы почувствуете разницу.

### ***Второй Шажок: выберите себе одежду на завтра***

Я хочу, чтобы вы, прежде чем пойти спать, подумали о том, что наденете завтра. Каков прогноз погоды и каковы ваши планы?

Это совсем простое задание, но оно сэкономит вам драгоценные минуты, когда вы утром носитесь по дому как угорелая. Итак, подумайте пару минут и выберите, что бы вы хотели надеть. С этой минуты вы больше не будете разгуливать днем в старом тряпье. Я хочу, чтобы вы себя превосходно чувствовали, а этого не случится, если на вас бесформенная одежда, которая вам не идет. Конечно, это не повод для того, чтобы

пойти и полностью обновить свой гардероб, однако можете купить себе пару вещей, чтобы дополнить его.

Разве это не легко?

Ну вот, теперь ваша раковина блестит, на ногах туфли, и одежда на завтра приготовлена. (Вы еще этого не сделали? Чего же вы ждете? Ваши привычки не изменятся сами по себе. Под лежащий камень вода не течет.)

Теперь, когда туфли зашнурованы, продолжим. Вы купили эту книгу в надежде изменить ваш дом, но это потребует усилий с вашей стороны. О, между прочим, если вы это читаете, а уже двенадцатый час ночи, отложите книгу, после того как прочтете следующий параграф. Я хочу, чтобы вы вовремя ложились спать. Ваш отдых так же важен, как отдых всех остальных в доме. Вы знаете, какими капризными становятся дети, когда не выспятся. Это же относится и к вам.

Вот вам задание на следующее утро.

Когда вы встанете, первое, что нужно сделать, — это аккуратно одеться, надеть туфли, сделать прическу и подкраситься. Я не хочу, чтобы вы целый день расхаживали в пижаме. Если вы прилично оденетесь, сразу почувствуете себя лучше. Нужно одеться как на выход, чтобы Полюбить Себя и Летать!

Я же говорила вам, что это легко. Но давайте остановимся на этом еще немножко.

Какими штрихами вы завершаете ваш туалет? Возможно, это косметика, или прическа, или пара сережек, или ниточка жемчуга на шее. Или ваши любимые духи, или идеальный цвет помады, или ароматические соли, которые вы добавляете в ванну.

А может быть, чтобы чувствовать себя весь день по-особому, вам нужно надеть красивое нижнее белье. Правильно? После смерти моей матери на Рождество 2000 года одна из представительниц нашего сообщества рассказала мне о своей маме, чопорной южанке, которая не выходила из дому, не надев красных кружевных трусиков. Наш веб-редактор Синди,

мастерица на все руки, носит кружавчики под джинсами и прочими современными прикидами. Разве это не идеальное начало дня?

Решите, что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя по-особому каждое утро.

Каждая из вас для меня — особенная! Моя цель — чтобы вы сами почувствовали себе цену. Когда хорошо выглядишь, то и чувствуешь себя хорошо. А если вы хорошо себя почувствуете, то сможете горы свернуть! Я хочу, чтобы вы тоже сияли!

Теперь мы готовы к следующему Шажку.



### **Но сначала проведем предполетную подготовку.**

- ✓ Вы почистили кухонную раковину?
- ✓ Оделись и зашнуровали свои туфли?
- ✓ Причесались и подкрасились?
- ✓ Выбрали себе одежду на завтра?
- ✓ Пошли спать вовремя и как следует отдохнули?

Тогда вперед!



***Вы не отстали. Просто вступайте в наш круг, и всё!***

## Дорогая Флайледи...

*Сегодня я хожу в туфлях и носках, потому что Вы сказали: Только попробуйте. Это так странно: я совсем иначе себя чувствую сегодня утром. Терпеть себя не могу за то, что так противлюсь переменам, но я меняюсь на одну пару туфель за один раз...*

*Счастливая флайбеби с Аляски*

*Дорогая Флайледи!*

*Итак, я уже вторую неделю хожу в туфлях! Это действительно было приятно. В воскресенье я взяла выходной от туфель. У меня болят ноги! Где мои туфли? Они мне нужны! Пожалуйста, наденьте их снова! Смешно, да? Я не признавала, как приятно было носить туфли, пока не сняла их, проносив неделю! Просто поразительно! Иногда днем мои ноги кричат: «Где наши туфли?» И, взглянув вниз, я обнаруживаю, что хожу босиком. Обычно я нахожу свои туфли под столом. Забавно! Я уже ныла, что не вижу смысла носить туфли. Я босоножка и работаю без туфель. Теперь я вижу, зачем нужны туфли, и благодарю Вас за то, что Вы меня подбадривали! Я все еще босоножка, просто ношу на своих босых ногах туфли! Еще раз спасибо!*

*Счастливая босоножка в туфлях  
Кипплин из Оклахомы*

*Ух ты! Вот и все, что я могу сказать! Я стала членом «Флайледи» примерно две недели назад, но пока ничего не делала – только читала имейлы... Я читала всю корреспонденцию относительно того, чтобы носить туфли, и думала: «Что за странная мысль – носить туфли дома?.. Как это может мне помочь?» Но постоянные сообщения на эту тему заставили меня подумать: «Гм-м, воз-*

можно, в этой идее с туфлями что-то есть». Итак, сегодня наконец я надела туфли. Как удивительно! Это сразу же дало эффект. Я чувствую, что стала выше, не такой приземистой и поэтому более способной к действиям! Надеть туфли – это все равно что завязать веревочку на палец, сразу же напоминает мне: надо прогнать мою Фрэнни и что-нибудь сделать! Моя раковина еще не сияет, но я собираюсь ею заняться (у меня малыш, только начинающий ходить, и младенец, так что ничто на свете не должно нарушить их распорядок, и мне приходится кормить, переодевать и так далее). Я знаю, где находится мое белье для стирки, и я убрала в ванной комнате. Сейчас еще утро, а значит, это не так уж плохо.

Гленис с Аляски

Прежде всего, спасибо Вам, спасибо, спасибо!!! Я чувствую себя по-новому! Мой дом уже выглядит гораздо лучше, но, что еще важнее, я счастлива! Кто бы мог подумать, что пара теннисок, томада и сверкающая раковина настолько воздействуют на мою душу! Спасибо, и благослови Вас Бог.

Памела из Нью-Джерси

