

WYDANIE II



# 30 dni do zmian

*Dokonaj życiowej metamorfozy  
w kilka tygodni*

*Edyta Zając*

onepress | sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Skład: Magdalena Alszner

Grafika na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/metam2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8468-2

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wprowadzenie	/5
Program „30 dni do zmian”	/8
<b>1. Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy</b>	<b>/15</b>
Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy — praktyka	/23
Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu	/29
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	/36
Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy	/46
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Wyrzucania Zbędnych Rzeczy	/76
<b>2. Tydzień Próbowania Czegoś Nowego</b>	<b>/80</b>
Tydzień Próbowania Czegoś Nowego — praktyka	/88
Kilka zasad na ten tydzień	/90
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	/102
Tydzień Próbowania Czegoś Nowego	/109
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Robienia Czegoś Nowego	/125
<b>3. Tydzień Perfekcyjnego Stylu Życia</b>	<b>/135</b>
Tydzień Perfekcyjnego Stylu Życia — praktyka	/138
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	/154
Tydzień Perfekcyjnego Stylu Życia	/165
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Perfekcyjnego Stylu Życia	/189
<b>4. Tydzień Planowania i Organizacji</b>	<b>/195</b>
Tydzień Planowania i Organizacji — praktyka	/198
Przygotuj się na przeszkody w tym tygodniu	/217
Tydzień Planowania i Organizacji	/226
Lista rzeczy do zrobienia w Tygodniu Planowania i Organizacji	/248
<b>5. Niezmiennie — zmiana</b>	<b>/250</b>
Kim się staniiesz w obliczu zmiany?	/251
Jak reagujesz na zmiany?	/252
Kim jest Twój wewnętrzny Krytyk?	/258



# 1.

## Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy

Wyrzucanie zbędnych rzeczy — te trzy słowa mogą kojarzyć Ci się jedynie ze sprzątaniami. Żmudnym, męczącym, zniechęcającym porządkowaniem swojego otoczenia. Na szczęście jednak mam dla Ciebie inną propozycję. Dziś chcę namówić Cię do innego spojrzenia na to zagadnienie.

Wyrzucanie zbędnych rzeczy ma duży związek z podejściem terapeutycznym. W psychologii i psychiatrii coraz częściej wspomina się o zaburzeniu osobowości związanym z patologicznym przywiązaniem do przedmiotów — zespole Diogenesa. Osoba, która cierpi na to zaburzenie, zbiera rzeczy niezbędne, skupia się na nich, zaniedbując przy okazji siebie, podstawową higienę osobistą i swoje życie. Często gromadzi przedmioty impulsywnie, mocno się do nich przywiązuje i nie może bez nich żyć. To nie wszystko — zespół Diogenesa zaburza całe życie człowieka, który odcina się od ludzi, zamyka na kontakty z innymi i często ma zaburzenia nastrojów.

Mówimy też o syllogomanii — obsesji zbierania, która dotyczy może każdego z nas. To zaburzenie wiąże się z mocną potrzebą gromadzenia zbędnych i niepotrzebnych rzeczy. Przedmioty dosłownie opanowują przestrzeń chorego, sprawiają, że staje się on niewolnikiem swojego domu i nie ma szans normalnie funkcjonować. Przestrzeń, w której żyje osoba zaburzona, staje się magazynem o wciąż uzupełnianej zawartości.

W obu przypadkach problem osoby dotkniętej odnosi się do rzeczy. Przedmiotów. Tego, co materialne, i tego, co zagraca rzeczywistość. W pewnym momencie życia człowieka przedmioty te zaczęły przejmować kontrolę. I w końcu doprowadziły do jego unieszczęśliwienia.

W obu przypadkach można zastosować terapię, która ma pomóc w uporaniu się z emocjami wiążącymi się z posiadanymi przez chorego przedmiotami. Oprócz przeprowadzania standardowych rozmów, wykonywania ćwiczeń i wykorzystywania narzędzi stosowanych w psychoterapii chory rzeczywiście konfrontuje się ze zgromadzonymi przez siebie rzeczami. Wyrzuca je, krok po kroku. Sprawdza, które z nich są mu potrzebne, a na które nie ma już miejsca w jego życiu. Ustala na nowo swoje podejście do posiadania przedmiotów, formułuje swoje priorytety. Określa przyczynę gromadzenia poszczególnych rzeczy. Próbuje też znaleźć wzorzec, który stoi za potrzebą nabywania kolejnych przedmiotów. Oczywiście — męczy się, buntuje, cierpi, jest roztrzęsiony lub płacze. Może szuka usprawiedliwienia dla siebie lub pragnie nadać sens temu, co go otacza? Kiedy życiu człowieka kontrolę przejmuje chęć posiadania, wachlarz emocji jest dość szeroki.

Nie zawsze jednak przywiązanie do przedmiotów musi wiązać się z zaburzeniem osobowości lub problemami psychicznymi. Bardzo często łączy się raczej z konsumpcyjnym podejściem, które wielu z nas jest bardzo bliskie. Zespół Diogenesa lub syllogomania mają głębsze znaczenie. Możemy powiedzieć, że przedmioty symbolizują to, co dzieje się w emocjach i psychice człowieka. Ich obecność jest rodzajem manifestu: *W moim życiu dzieje się coś niedobrego*. Właśnie dlatego radzenie sobie z tymi zaburzeniami wiąże się zarówno z konfrontacją z przedmiotami, jak i z rozpracowywaniem świata emocji.

Konsumpcyjne podejście do życia polega na potrzebie posiadania, która nie jest powiązana z konfliktami wewnętrznymi. Może wynika z obserwacji tego, co mają inni? A może wiąże się z dostępem do coraz większej liczby reklam, ofert i promocji? Wiele osób gromadzi rzeczy, decyduje się na kolejne zakupy, podejmuje szybkie decyzje i przynosi do domu coraz więcej różnych przedmiotów. Jeśli dostrzeżesz, że i Ty masz *małą obsesję* zbierania rzeczy, pamiętaj, że może to wynikać z wielu przyczyn:

- braku doświadczanego w przeszłości — kiedyś mogłeś mieć mniej środków na zapewnienie sobie niektórych przedmiotów, teraz zaczynasz je kolekcjonować;
- budowania w sobie przeświadczenia, że nagrodą za codzienny wysiłek jest zakup czegoś ładnego, wymarzonego, smacznego lub w ramach promocji;
- potrzeby udowodnienia sobie i innym, że odnosisz sukcesy (rzeczy materialne stanowią wtedy coś w rodzaju symbolu — samochód, najnowszy telefon, bardzo drogie ubrania);
- podążania za modą na konsumpcyjny styl życia — wyjścia z bliskimi mogą polegać na wspólnych zakupach w galerii, spędzamy czas w centrach handlowych, nie chcemy pokazywać się w jednej sukience na jednym przyjęciu (choć na szczęście staje się to *passé*), fotografujemy przedmioty, wydarzenia i miejsca po to, aby pokazać, że nas stać, że mamy środki, że możemy sobie na to pozwolić.

Pierwszy tydzień zmian w projekcie „30 dni do zmian” to czas na głęboką refleksję. Chciałabym zachęcić Cię do przemyśleń, do sprawdzenia, czy to, w jaki sposób wygląda Twoje otoczenie (a w rezultacie całe życie), odpowiada Ci w stu procentach. Nie chcę przecież, aby towarzyszyło Ci niezadowolenie. Chcę Twojej satysfakcji z codzienności, chcę Twojej radości życia, jak również doceniania tego, co się dzieje. Pierwszy tydzień zmian to czas na mocną weryfikację tego, co jest. I zrobienie kilku planów na zachwycającą przyszłość. Zachwycającą, czyli taką, która da Ci mnóstwo szczęścia.

Wyrzucanie zbędnych rzeczy wiąże się mocno z podejściem minimalistycznym, które dzisiaj — w czasie konsumpcjonizmu i pogoni za *rzeczami* — staje się coraz bardziej popularne. Wygląda na to, że ludzie są już zmęczeni tym ciągłym nabywaniem, chwaleniem się, szukaniem nowości i rywalizacją z innymi. Coraz więcej osób chce się zatrzymać, chce spełniać marzenia, osiągać cele, odnosić sukcesy oraz posiadać te rzeczy, które odpowiadają ich preferencjom. I, co brzmi bardzo pocieszająco, wiele osób marzy o tym, aby nie tylko gromadzić, lecz także robić coś dla innych ludzi. W różny sposób — niektórzy skupiają się na pomocy dzieciom w Afryce, inni organizują warsztaty i spotkania dla potrzebujących ludzi w swojej okolicy, jeszcze inni działają charytatywnie, są wolontariuszami, nauczycielami (różnych umiejętności!), budowniczymi (i studni w Sudanie, i relacji w sąsiedztwie). Te zmiany są wyjątkowo dobre. Kiedy przestaniemy koncentrować się na rzeczach, zyskamy więcej czasu i energii na to, aby określić, kim jesteśmy i kim chcemy być. Mniej czasu w świecie materialnym tworzy przestrzeń na refleksję, określenie swoich celów na nowo, odkrycie swojej życiowej misji. Jeśli coś ma się zmienić, coś trzeba zmienić.

## Moc minimalizmu

Minimalizm i dążenie do upraszczania swojego życia pojawia się w wielu kulturach, jednak najmocniej widać je w tradycji japońskiej. Wystarczy, że obejrzysz jakiś film prezentujący wnętrze japońskiego domu — od razu zwrócisz uwagę na harmonię, która panuje w pomieszczeniu. Nie znajdziesz w nim zbędnych przedmiotów, nadmiaru mebli, dodatków, ozdób czy tym bardziej śmieci. Rzeczy dobrej jakości towarzyszą domownikom przez wiele lat i często też są naprawiane (np. techniką kintsugi). Cokolwiek przestaje służyć mieszkańcowi domu, jest z niego pospiesznie usuwane. Przyczyna jest prosta: przedmioty zbędne, bezpowrotnie zniszczone, niepasujące do człowieka zaburzają jego harmonię i uniemożliwiają życie w wolności i szczęściu.



Rzeczy, które otaczają każdego z nas, mają znaczenie. Każdy drobiazg, element wystroju wnętrza, kolczyk, para okularów, kwiaty w wazonie — ich obecność w naszym otoczeniu powinna być uzasadniona. Z psychologicznego punktu widzenia to podejście ma wielki sens. Jeśli nasz świat jest przeładowany, człowiek staje się rozchwiany, nie jest produktywny, żyje w stresie i przeżywa mnóstwo negatywnych emocji. Zbyt dużo barw, dźwięków, nadmiar przedmiotów, chaos, mnóstwo obowiązków, gonitwy myśli — wszystko to może wprowadzać w codzienność niepokój. Jeśli natomiast otacza nas przewidywalny, zrozumiały i uporządkowany świat, to możemy uaktywnić swoją kreatywność, poznać siebie dokładniej i zyskać mnóstwo czasu na realizację ważnych dla siebie celów. Mniej przedmiotów to mniej czasu na ich sprzątanie, układanie, przekładanie, szukanie. Minimalizm może zatem stać się dobrą inspiracją do wprowadzania zmian w życiu.

## Minimalizm w diecie japońskiej

Japończycy od dłuższego czasu mogą cieszyć się mianem jednego z najzdrowszych społeczeństw na świecie. Region Okinawa określany jest jako niebieska strefa (ang. *blue zone*<sup>1</sup>), w której jest mniej osób otyłych, a także mniej chorób, które dziś dziesiątkują między innymi Europę. Długowieczność mieszkańców Japonii, ich dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne wynikają z wielu rzeczy. Zwróć jednak uwagę na jedną z kluczowych. Okazuje się, że Japończycy odżywają się zdrowo i starają się maksymalnie upraszczać także tę sferę swojego życia. Minimalizm pojawia się w każdym aspekcie funkcjonowania Japończyków. Warto skorzystać z ich wskazówek i zainspirować się podejściem minimalistycznym. Daj sobie czas na mały eksperyment i sprawdź, czy i Tobie się ono spodoba. Nie musisz



---

1 <https://www.bluezones.com/>

zmieniać całego swojego życia od razu. Możesz zamiast tego wykorzystywać minimalizm tak, aby dopasować to podejście do tego, jak żyjesz. Stopniowo testuj różne rozwiązania po to, aby otaczać się jak najczęściej harmonią.

Podejście minimalistyczne w odżywianiu ma bardzo duże znaczenie dla życiowego balansu. Oprócz pozytywnego wpływu na zdrowie i samopoczucie, ogranicza też marnowanie czasu. Możemy wyróżnić kilka zasad minimalistycznego odżywiania rodem z kultur minimalistycznych. Ich wspólnym mianownikiem jest dążenie do upraszczania codzienności. Dzięki wprowadzeniu tych zasad w swoje życie możesz ograniczyć część stresu, która pojawia się wtedy, gdy Twoja lista zadań pęka w szwach. Prostota w zarządzaniu tego typu obowiązkami bardzo ułatwia życie w czasie kryzysu. Przetestuj te zasady, dopasuj je do siebie i poszukaj prostoty tam, gdzie nie jest potrzebny chaos.

## Przygotowywanie posiłków

-  **Posiłki powinny być proste.** Oznacza to, że należy unikać nadmiernie przetworzonych rzeczy — chlebów z dodatkami, które w chlebach być nie powinny, fast foodów, które nie mają w sobie niczego naturalnego. Ponadto korzystamy z produktów sezonowych, zawierających najmniej niezdrowych dodatków — im mniej kombinowania z jedzeniem, tym lepiej. Japoński minimalizm zachęca do jedzenia potraw jak najbardziej naturalnych.
-  **Posiłki powinny być łatwe do przygotowania.** W Twoim życiu ma znaleźć się czas na realizowanie przeróżnych pomysłów i pewnie nie masz ochoty spędzać dni jedynie w kuchni. Dlatego właśnie, pozostając w duchu minimalistycznym, decyduj się na proste potrawy, łatwe do przyrządzenia i oczywiście zdrowe! Korzystaj z prostych przepisów, często tych tradycyjnych, a także z naturalnych składników i nieskomplikowanych metod przyrządzania (czyli też: im mniej sprzętów w kuchni, tym lepiej).

- 🌀 **Zdrowa i minimalistyczna dieta wiąże się z unikaniem gromadzenia jedzenia.** Kupuj tylko te produkty, które możesz wykorzystać w najbliższym czasie. Decyduj się raczej na świeże smakołyki (im mniej puszkowanego jedzenia, tym lepiej), na naturalnie przygotowane przetwory (dżemy, konfitury, powidła własnej roboty) i startery potraw (własny zakwas na chleb, zakwas na żurek zamiast torebki z zupą itd.). Jeśli to możliwe, decyduj się też na świeże, a nie mrożone ryby, mięso, warzywa czy owoce.
- 🌀 **Odżywianie minimalistyczne to także samo nastawienie do jedzenia.** Zamiast zjadać całą tabliczkę byle jakiej czekolady, kupuj lepszą, zdrowszą (*minimalistyczny skład*) i delektuj się pojedynczymi kawałkami.

## Spżywanie posiłków

- 🌀 **Minimalizm w jedzeniu to też unikanie przejadania się.** Jest to możliwe dzięki celebrowaniu posiłków, skupianiu się na tym, co wkłada się do ust, delektowaniu się każdym kęsem. Japończycy opanowali sztukę jedzenia do perfekcji (de facto niemal każdą czynność są skłonni traktować jak sztukę). Dzięki *zauważaniu* tego, że akurat spożywa się posiłek, umożliwia się swojemu organizmowi dostrzeganie stanu najedzenia. Jeśli masz ochotę na minimalistyczne odżywianie, nie jedz do syta — ci zdrowi Japończycy słyną z tego, że kończą swój posiłek, jeszcze zanim poczują się pełni.
- 🌀 **Mniejsze porcje i ewentualnie dokładka.** Japońscy minimaliści jedzą mniej, więc nie grozi im otyłość. Dlatego właśnie ich porcje są mniejsze. W razie potrzeby decydują się na dokładkę, ale wciąż pamiętają o tym, aby się nie przejadać.

 **Częstsze jedzenie posiłków w domu, a nie w restauracjach.**

Warto zdecydować się na samodzielne przygotowanie lunchu, obiadu czy kolacji. W ramach świętowania czegoś ważnego dla siebie można się wybrać do naprawdę dobrej restauracji, która serwuje pyszne jedzenie. Dobrym pomysłem jest noszenie do pracy swojego termosu z kawą czy herbatą, a także myślenie z wyprzedzeniem o ewentualnych przekąskach. W ten sposób można zaoszczędzić więcej pieniędzy.

 **Unikanie marnowania.** Minimalizm wiąże się z ochroną środowiska, zasobów naturalnych i unikaniem marnowania —

także jedzenia. Dlatego zamiast wyrzucać porcję niezjedzonego makaronu, zapakuj ją do pojemnika i wstaw do lodówki. Zjesz ją następnego dnia, oszczędzisz pieniądze, wykorzystasz w stu procentach to, co masz, i nie będziesz marnować jedzenia. Minimalizm w życiu jest mocno związany z pełną świadomością otaczających nas rzeczy. Pozwala na dostrzeganie tego, co mamy, zamiast myślenia o tym, czego jeszcze nie posiadamy.

Podejście minimalistyczne może dotyczyć każdej sfery Twojego życia. Niekoniecznie musisz się od dziś stać wyznawcą japońskiej filozofii, nie musisz kochać tego, co japońskie, nikt nie każe Ci wyjechać na Wschód czy zmieniać swojej religii. Nie ma takiej potrzeby. Zachęcam Cię jednak do zastanowienia się nad czerpaniem z tego minimalistycznego podejścia. Upraszczenie swojego życia, porządkowanie go, ulepszanie różnych sfer i poszukiwanie rozwiązań, które mogą pomóc Ci w przeżywaniu każdego dnia tak, jak chcesz, to ciekawy sposób wprowadzania zmian w życiu. Stań się minimalistą w takim stopniu, jaki Ci odpowiada. Dziś zapraszam Cię do wykonania pierwszego kroku — przeżycia razem ze mną Tygodnia Wyrzucania Zbędnych Rzeczy.

## Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy — praktyka

Zmorą wielu osób jest przywiązanie do rzeczy, które tak naprawdę do niczego się nie nadają, są zniszczone, nie da się ich naprawić i do tego przeszkadzają. W ciągu pierwszego tygodnia zmian skupisz się przede wszystkim na jednym: wyrzucaniu wszystkich rzeczy, które zaburzają Twoją harmonię. W tym czasie skoncentruj się na sferze materialnej, na przedmiotach, na ewentualnym chaosie, który może istnieć w Twoim życiu. Zrób porządek i miejsce na zmianę, również tę w sferze mentalnej. Gromadzenie przedmiotów brzydkich, zepsutych, zbędnych i męczących wzrok oraz umysł to narażanie się na przeróżne straty. Przede wszystkim tracisz swój cenny czas: przeznaczasz go na to, aby te przedmioty uporządkować, wytrzeć, przełożyć z miejsca na miejsce lub przekopać się przez nie, żeby znaleźć coś, czego akurat potrzebujesz. Ponadto tracisz pieniądze. Jestem pewna, że masz za sobą kilka zbędnych zakupów. Może zdarzyło Ci się zapomnieć o tym, że coś masz? Może lepszym pomysłem byłoby wykorzystanie tego, co w Twoich zbiorach już się znajduje? Dobrym przykładem jest gromadzenie jedzenia. To ogromna strata pieniędzy, ale też czasu. Kupujesz nowe produkty i wyrzucasz te, których termin ważności minął zupełnie przypadkowo i niezauważalnie. To nie koniec. Zbieranie różnego rodzaju przedmiotów, żywności, rozmaitych przydaśi i bibelotów sprawia, że pojawia się przeciążenie, wypalenie, wyczerpanie emocjonalne. I, niestety, to Twoja decyzja. Nie sądzę, aby ktoś kazał Ci zbierać tony papieru, śmieci czy innych niepotrzebnych rzeczy. To Ty wybierasz to, czym się otaczasz.

Sprawdźmy zatem, co się wydarzy, gdy podejmiesz nieco inną decyzję i postanowisz usunąć ze swojego otoczenia to, co Ci nie służy. W tych pierwszych dniach naszego projektu Twoim zadaniem będzie wyrzucenie wszystkich rzeczy, które zaburzają Twoją harmonię.

Zmiana w otoczeniu wywołuje zmianę w nas samych, więc wyobraź sobie, jak to będzie, gdy zmniejszysz chaos i nieporządek w swoim domu. Rozpoczniesz wtedy wyjątkowy etap w swoim życiu — czas tworzenia schronienia, przyjaznego i sprzyjającego Ci miejsca.

Podczas stawiania przed sobą wyzwań dobrze jest ustalić zasady działania tak, aby rozliczanie się z efektów codziennych wysiłków było łatwiejsze. Przygotowałam dla Ciebie dwie reguły, którym możesz się podporządkować w tym czasie. Każda z nich sprawia, że Tydzień Wyrzucania Zbędnych Rzeczy prowadzi do lepszych rezultatów. Jeśli chcesz zachęcić bliskie osoby do wspólnego działania, zacznij od rozmowy o tych dwóch zasadach.


## Dwie zasady na ten tydzień

- 1 **Codziennie wyrzucasz co najmniej jedną niepotrzebną rzecz.** Niepotrzebna rzecz to taka, która jest zniszczona, nie da się jej sprzedać ani oddać, po prostu przeszkadza. Jeśli masz więcej czasu, możesz nieco poszerzyć tę zasadę i ustalić, że codziennie wyrzucasz rzeczy z jednego pomieszczenia w swoim domu.
- 2 **Jeśli nie do końca wiesz, co z daną rzeczą zrobić, zastanów się, czy możesz zmienić ją w jakiś sposób, aby Ci jeszcze służyła.** Możesz oddać spodnie do krawcowej, zaszyć dziurkę w bluzce lub odnowić zniszczone krzesło. Możesz również zmienić rączkę w torebce, wymienić kabel w sprzęcie, który przestał działać lub poszukać wskazówek w internecie.

## Od czego zacząć?


Rzeczy do wyrzucenia mogą być wszędzie. Jeśli tylko zauważysz w swoim otoczeniu coś, co nie nadaje się już do użytku, nie wahaj się i od razu umieść to w koszu. Jeśli będziesz mieć wątpliwości, pamiętaj,

że przywracanie harmonii Twojemu otoczeniu zmieni w Tobie bardzo dużo. Warto jednak zacząć działać bardziej systematycznie i po kolei zając się przeglądaniem całego swojego dobytku.


 **Przeszukaj szafę z ubraniami.** Zastanów się nad tym, które rzeczy są zniszczone. Czy można je jeszcze naprawić? Czy lepiej odłożyć na inny sezon? Może coś przerobisz? Jeśli któraś rzecz nie budzi żadnych nadziei, nie wahaj się — jej miejsce jest w koszu. Pamiętaj również o butach, szalach, dodatkach. To wszystko stanowi część Twojej szafy — skontroluj to. Przy okazji porządków zastanów się też nad tym, jakie wrażenie robisz w ubraniach, które pozostały w Twojej szafie. Czy lubisz swoje odbicie w lustrze? Czy, wkładając te rzeczy, wyrażasz siebie? A może wchodzisz w jakąś rolę? Co powiedziała by Twój przyszły pracodawca, gdyby Cię zobaczył w tych zestawach? Co powiedziała by na to miłość Twojego życia? Warto zadać sobie takie pytania, aby potem spojrzeć z dystansu na swoje wybory i zawartość szafy. To, czym się otaczamy, może pokazywać światu, kim jesteśmy naprawdę.

Ubrania są po to, aby nam służyć — nie odwrotnie. Choć często kusi nas pozostawienie niektórych części garderoby po to, aby chodzić w nich „po domu”, nie wpadaj w taką pułapkę. Skończy się na tym, że Twoja szafa będzie przepełniona rzeczami do noszenia „po domu”, a Ty nigdy nie będziesz czuć się pewnie w swoich ubraniach. Pozbądź się sentymentów i zadbaj o to, aby Twoja garderoba odzwierciedlała to, jak kochasz i szanujesz siebie. Chcesz dokonać wielkich, życiowych zmian, prawda? Dlatego właśnie postaraj się usunąć ze swojej szafy wszystkie te rzeczy, które w stu procentach nie odzwierciedlają tego, jak chcesz wyglądać. Myślę, że powinniśmy dążyć do stanu, w którym czujemy się tak dobrze w swoich ubraniach, że przestajemy o nich myśleć. Jeśli obawiasz się, że po takich porządkach niewiele rzeczy pozostanie w Twojej szafie, zmień nieco perspektywę. Dzięki usunięciu ubrań, w których wyglądasz źle, pozostawisz tylko te rzeczy, w których będziesz się

czuć komfortowo. Zasługujesz na to, aby dawać sobie to, co jest dla Ciebie dobre zamiast stosu rzeczy, które Ci nie służą.


 **Sprawdź wszystkie kosmetyki i produkty do pielęgnacji, jakie tylko posiadasz.** Tusze do rzęs, perfumy, balsamy, odżywki, pędzle do makijażu, grzebienie. Skontroluj wszystko, co masz. Nie miej litości — jeśli jakaś rzecz jest zniszczona, zużyta lub nie wygląda już zachęcająco, wyrzuć ją. To samo dotyczy wszelkich spinek, wsuwek i innych przedmiotów do stylizacji. Wiesz dobrze, że rozciągnięte gumki do włosów nie są używane, po co więc je trzymasz? Wyrzuć je!

Często w naszych łazienkach jest zbyt wiele nigdy niewykorzystywanych przedmiotów. Od kosmetyków po narzędzia do stylizacji. Nadmiar rzeczy w wielu przypadkach sprawia, że po prostu nie mamy ochoty korzystać z tego wszystkiego. Często stajemy się ślepi na dodatki, które kupujemy w ogromnych ilościach, na balsamy, które mogłyby zapewnić nam gładką i piękną skórę, na szczotki, grzebienie czy odżywki, które zagwarantowałyby nam wspaniałe fryzury. Jeśli ograniczysz posiadane przedmioty tylko do tych, których będziesz używać, prawdopodobnie skupisz się na tym, aby w końcu je wykorzystać. Pozostaw zatem sobie jeden grzebień, jedną szczotkę, jedną suszarkę, tylko te ładne i przydatne ozdoby. Resztę rzeczy wyrzuć, oddaj lub sprzedaj.


 **Zrób porządek z gazetami, czasopismami i broszurami.** Jeśli kolekcjonujesz jakieś magazyny, pamiętaj, że za niewielkie pieniądze możesz je zbindować. Zabezpieczysz je, ułożysz chronologicznie, tak że z pewnością będą wyglądały bardziej zachęcająco. Te gazety czy broszury, które zostały kupione przy okazji, możesz przejrzeć i w razie potrzeby sfotografować jakąś stronę. W ten sposób uporządkujesz na przykład przepisy w folderze w swoim komputerze, zamiast zaśmiecać dom. Resztę magazynów wyrzuć bez sentymentów. Postaraj się zadbać o to, aby wszystko w domu miało swoje miejsce.



Doskonałym sposobem na porządkowanie czasopism jest korzystanie z pudeł lub pojemników, które usuną je z pola widzenia. Jeśli zatem nie traktujesz kilkuset wydań ulubionej gazety jako dekoracji pokoju, pozwól, aby znikły. I zaznaczam: tutaj też pozbądź się sentymentów. Pozostaw tylko te czasopisma, które mają dla Ciebie realną wartość, wiążą się z Twoim rozwojem lub pasją. Zastanów się także nad tym, czy rzeczywiście kiedykolwiek zajrzysz do któregoś wydania. Co musiałyby się stać, aby były przez Ciebie czytane?

 **Wyrzuć wszystkie papierki.** Wejdź w rolę detektywa i zlokalizuj wszystkie śmieci w swoim domu. Zajrzyj do torby, torebki, szuflad, miejsc, w których zwykle gromadzisz stare bilety czy paragony. W większości przypadków te rzeczy nie będą Ci potrzebne.

Dobrym pomysłem jest przygotowanie dla siebie na ten czas kilku koszy na śmieci. Nawet jeśli zajmiesz się usuwaniem zbędnych rzeczy z każdego miejsca, możesz zacząć pracować nad nowym nawykiem. Ustaw zatem w każdym pomieszczeniu kosz, pudełko po butach, reklamówkę na te małe śmieci i za każdym razem, kiedy zauważysz coś niepotrzebnego, wyrzuć bez zastanawiania się.

 **Przejrzyj wszystkie miejsca,** w których pracujesz, a także (jeśli posiadasz) sprawdź samochód. Co możesz wyrzucić? Co nie jest już potrzebne?

Miejsce pracy powinno nastrajać Cię do działania. Wspierać Cię w codziennych wysiłkach. Sprawiać, że osiągasz cele i realizujesz marzenia. Nie pozwól zatem na to, aby zbędne przedmioty wysysały Twoją energię. Oprócz posprzątania miejsca pracy (i samochodu) zadbaj też o to, aby regularnie porządkować tę przestrzeń. Przeglądaj wtedy swoje zapiski i wyrzucaj zbędne rzeczy. Doprowadź przestrzeń do takiego stanu, by była idealnym tłem dla Twoich kolejnych działań. Najlepiej, gdyby na Twoim biurku (w pokoju) nie było przedmiotów, które mogłyby Cię rozpraszać.

- ☀ **Zrób obchód.** To metoda niezawodna. Weź ze sobą kartkę papieru i skontroluj każdy kąt w domu. Sprawdź, czy w tych miejscach znajdują się rzeczy do wyrzucenia. Dodatkowo połącz to zadanie z innym: na kartce napisz, co warto zrobić w tych miejscach. Coś poprawić, przykręcić, posprzątać. Celem takiego obchodu jest stopniowe tworzenie dla siebie przyjaznej i atrakcyjnej przestrzeni.

W Tygodniu Wyrzucania Zbędnych Rzeczy nie chodzi tylko o pozbywanie się przedmiotów. Chodzi o coś więcej. Dzięki pozbywaniu się niepotrzebnych rzeczy kreujesz wokół siebie taką przestrzeń, która sprawia, że czujesz się lepiej. Gdy Twoje otoczenie przestanie być przeładowane tym, co zbędne, znajdzie się w nim miejsce na relaks, spokój, życiową równowagę. Każda rzecz, która zaśmiera Twój dom, zabiera energię i przeciąża. Nie zapominaj zatem o planowaniu tego, jak ma wyglądać Twoje wymarzone miejsce. Jeśli Twój dom miałby być Twoim schronieniem, co musiałoby się w nim zmienić?

- ☀ **Zastanów się:** Co jest niepotrzebne? Co możesz wystawić na Allegro lub oddać komuś, bo w Twoim domu tworzy to chaos? A może są rzeczy niepotrzebne, zniszczone, nie do naprawienia? Wyrzuć je. Wyrzuć zniszczone kubki, które nie mają ucha, są poobijane i nie robią dobrego wrażenia. Zadbaj o siebie i przekonaj się, jak to jest, gdy całe nasze otoczenie wyraża nasz szacunek. Do siebie.

Zasługujesz na to, aby Twoje otoczenie świadczyło o tym, kim jesteś. A właściwie — jakiegokolwiek ono jest, świadczy o Tobie i o tym, jak traktujesz siebie. Jeśli korzystasz tylko ze zniszczonych rzeczy, a te lepsze, ładniejsze, te, o które dbasz, chowasz głęboko do szafki lub udostępniasz tylko gościom, czy nie oznacza to według Ciebie, że traktujesz siebie gorzej? Podczas porządkowania swojej przestrzeni możesz zastanowić się nad tym, które przedmioty w końcu staną się częścią Twojej codzienności. Mam nadzieję, że zachęcę Cię do tego w dalszych częściach książki. Przejrzyj różne miejsca

w swoim domu i postaraj się ułatwić sobie dostęp do tych rzeczy, które wciąż czekają na wyjątkową okazję. Uczyni swoje życie wyjątkową okazją<sup>2</sup>.

## Kilka trików niezbędnych w tym tygodniu

Zadbaj o to, aby praca nad Tygodniem Wyrzucania Zbędnych Rzeczy była dla Ciebie przyjemna i inspirująca. Szukaj prostoty wszędzie tam, gdzie może się ona pojawić.

### Fotografie zdają egzamin

Prawdopodobnie w Twoim domu jest mnóstwo rzeczy, które po prostu są i kiedyś mogłyby się przydać. Nie chcesz ich wyrzucić — to przepisy, które zbierasz od lat, wycinasz z gazet, porządkujesz i raz na rok przeglądasz. To inspiracje związane ze zmianą Twojego stylu ubierania (czy je też umieszczasz w segregatorze?), broszury, ulotki i inne rzeczy zajmujące mnóstwo miejsca. Często też — *robią* bałagan. Wysypują się, wywołują uczucie zmęczenia i wrażenie chaosu. Musisz znaleźć chwilę, aby je uporządkować, znów ułożyć, utrzymać w ryzach. Takie podejście do przedmiotów doprowadza do tego, że stajesz się ich niewolnikiem. Zamiast służyć Ci, wszystkie te rzeczy sprawiają, że marnujesz czas. Cenny czas, który możesz przeznaczyć na realizację marzeń lub spędzenie miłych chwil z kimś wyjątkowym. Zastanów się zatem nad rozwiązaniem, które może nie tylko ułatwić Ci korzystanie z tych wszystkich inspiracji, ale i sprawić, że Twój dom będzie uporządkowany.

Jakie to rozwiązanie?

---

2 Na mojej stronie <https://edytazajac.pl/30dni-do-zmian/> znajdziesz arkusz „Wykorzystujemy to, co mamy” do pobrania i wydrukowania. Pomoże Ci on w wypracowywaniu nawyku korzystania tego, co już teraz masz w zasięgu ręki.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Zmiana? Zaczynij od... wyrzucania!

Życie jest nieustanną zmianą. Rodzimy się mali i bezbronni, rośniemy, zdobywamy nowe umiejętności, dojrzewamy, podejmujemy poważne obowiązki, starzejemy się. Świat wokół nas też nie trwa nieruchomy. To naturalne – w życiu nic nie jest stałe i nic nie jest wieczne. Niby to wiesz, ale czy czasem nie masz niepokojącego wrażenia, że owszem, ktoś stoi w miejscu? Ścisłej Ty. Czasy się zmieniają, ludzie się rozwijają, a Ty – w swoich oczach – wciąż powtarzasz te same, mało efektywne schematy zachowań?

## Najwyższa pora to zmienić!

Książkę Edyty Zajac potraktuj jak osobisty przewodnik na najbliższe 30 dni i... zmień się. Zaczynij od wyrzucania. Temu poświęć pierwszy tydzień. Potem przejdź do próbowania nowych rzeczy. To będzie Twój kolejny, siedmiodniowy krok ku zmianie. W następnym tygodniu spróbuj perfekcyjnego stylu życia. Wreszcie – przygotuj się do funkcjonowania według planu i w sposób zorganizowany (tak, to działa!). A na koniec naucz się adaptować do niespodziewanych zmian i oczekuj kolejnych!

OSOBYWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8468-2



9 788328 384682

cena 49,00 zł