

УДК 64  
ББК 37.279  
Б90

Фото автора на обложке @uliyana.spb

**Будилова, Наталья Владимировна.**  
Б90 Хоумтерапия для отчаявшихся хозяек: практика осознанно-го домоводства / Наталья Будилова. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. — (Хоумтерапия. Секреты счастливого дома).

ISBN 978-5-04-097426-9

«Всё начинается в доме» — вот девиз Натальи Будиловой, создателя авторского метода Хоумтерапии. О тесной связи дома и человека говорили еще древние китайцы и об этом немало написано современными психологами. То, как мы себя чувствуем, физически и эмоционально, сколько зарабатываем, насколько счастливы в личной жизни, как быстро сбываются наши мечты, — это и многое другое в нашей жизни зависит от того, в какой обстановке мы живем: работаем, отдыхаем, общаемся, спим.

ХОУМТЕРАПИЯ поможет вам наладить отношения с домом, полюбить его, и ваш дом обязательно ответит взаимностью.

**УДК 64  
ББК 37.279**

**ISBN 978-5-04-097426-9**

© Будилова Н., текст, 2019  
© @uliyana.spb, фото, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Посвящается  
любимой племяннице Дарье*



# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	9
ГЛАВА 1. Домоводство в жизни женщины – досадная помеха счастью или его необходимое условие? .....	15
Домоводство — отдельная сфера человеческой жизни или составляющая ее основных аспектов? .....	20
<i>Практика</i> .....	26
Бытовое насилие в семье — выдумки непослушных девочек или еще одна женская боль, о которой не принято говорить вслух? .....	27
<i>Практика</i> .....	31
Быть хозяйкой дома — значит нести тягостную ношу или обладать почетной привилегией и уникальными возможностями? .....	32
<i>Практика</i> .....	37
Женские обязанности по дому — пережиток прошлого или способ закрыть важные внутренние потребности? .....	38
<i>Практика</i> .....	43

Делегирование домашних дел — недопустимый позор или показатель мастерства хозяйки? .....	44
<i>Практика</i> .....	51
Ведение домашнего хозяйства — бессмысленная рутина или лучшая практика осознанности? .....	51
<i>Практика</i> .....	56
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ У ВАС НЕ ЛЕЖИТ ДУША К ВЕДЕНИЮ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА И НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ДОМЕ? .....	
Действительно ли вы плохая хозяйка? .....	63
<i>Практика</i> .....	71
Каков ваш уровень нормы в домоводстве? .....	72
<i>Практика</i> .....	79
Какие установки мешают вам заниматься домом? .....	80
<i>Практика</i> .....	85
Как вы сами отговариваете себя от домашних дел .....	86
<i>Практика</i> .....	92
Ради чего вы готовы стать хорошей хозяйкой? .....	93
<i>Практика</i> .....	97
Отношение к дому — это отношение к себе .....	98
<i>Практика</i> .....	103
Домашний тайм-менеджмент: как все успевать? .....	104
<i>Практика</i> .....	110

ГЛАВА 3. КАК УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ ДОМА .....	115
Признаки нездоровой атмосферы дома.....	119
<i>Практика</i> .....	125
Как мы заражаем свой дом, и способы улучшить его атмосферу .....	125
<i>Практика</i> .....	133
Как очистить и защитить свой дом.....	134
<i>Практика</i> .....	138
Как укрепить атмосферу дома .....	138
<i>Практика</i> .....	146
Влияние цветового оформления дома на его атмосферу.....	147
<i>Практика</i> .....	153
Экология дома .....	153
<i>Практика</i> .....	159
ГЛАВА 4. КАК НА НАС ВЛИЯЮТ НАШИ ВЕЩИ .....	161
Как оценить и улучшить качества своих вещей.....	165
<i>Практика</i> .....	172
Почему нам так сложно выбрасывать не радующие вещи? .....	172
<i>Практика</i> .....	178
Немного о причинах шопоголии .....	179
<i>Практика</i> .....	185

Глава 5. Гармоничное обустройство дома.....	187
Прихожая.....	191
<i>Практика</i> .....	194
Спальня.....	195
<i>Практика</i> .....	199
Гостиная .....	199
<i>Практика</i> .....	202
Кухня.....	202
<i>Практика</i> .....	205
Детская комната.....	206
<i>Практика</i> .....	210
Практика осознанного домоводства для хозяек жизни .....	213



Введение

---





*Возвращение домой должно быть противоядием от проблем  
и травм повседневной жизни.*

*Джонатан Адлер*



Не прошло и года с момента выхода в свет моей первой книги «Хоумтерапия. Как перезагрузить жизнь, не выходя из дома», а у меня уже возникло много новых мыслей, связанных с влиянием обстановки дома на наш успех и счастье, местом домашнего хозяйства в жизни человека и ролью женщины как хозяйки жилища. Я не переставала размышлять над этой, похоже, неисчерпаемой темой и приходила порой к неожиданным для себя выводам. Так что спустя всего несколько месяцев после своего литературного дебюта я поняла, что пришло время для написания второй книги, и приступила к работе над ней.

В моей жизни в этот период все шло своим чередом. Я пережила и радостные, и печальные события, приняла ряд важных, хотя и не простых решений, отпустила немало отживших свое связей, занятий, привычек, убеждений,

желаний. Можно сказать, что процесс обнуления, начатый мной во время уборки дома по КонМари вот уже четыре года назад, продолжается до сих пор. Только теперь он затрагивает все новые и новые сферы моей жизни и различные их аспекты.

Единственное, что осталось неизменным, — это, конечно же, надежные стены моего жилища, заботливо поддерживающие меня и помогающие мне не терять веру в то, что любое, даже самое болезненное мое расхламление всегда к лучшему; что все рано или поздно проходит, и что бы со мной ни происходило, я сама при этом остаюсь в порядке и на самом деле у меня все хорошо.

Мое отношение к дому, ощущение его значимости для всей моей жизни и восприятие домашней работы тоже не менялись. Я лишь увидела новые грани своей Хоумтерапии, еще глубже в нее окунулась и расширила ее до пределов вновь пережитого опыта и полученных осознаний. Всем этим я и хочу поделиться с вами на страницах своей второй книги.

Как вы помните, в «Хоумтерапии» мы рассуждали о том, каким образом дом влияет на своего хозяина, как можно провести диагностику себя и своей жизни, проанализировав планировку, обустройство, оформление, содержимое и даже неполадки своего жилища. Также я пояснила некоторые выводы Мари Кондо, описала различные методы Хоумтерапии, от уборки и переезда до фэншуй и использования предметов-магнитов. Вы узнали, как можно перезагрузить

важные для любого человека сферы жизни через работу с домом. Но в первой «Хоумтерапии» мы лишь затронем тему ведения домашнего хозяйства, обсудив настоящие причины беспорядка в жилище и поговорив о глубинном смысле обычных хозяйственных дел. Именно эти вопросы — как следует из названия книги, которую вы держите сейчас в руках, — мы и постараемся подробно рассмотреть на ее страницах.

В главе 1 мы поговорим о месте домоводства в жизни женщины и о ее настоящей роли в обустройстве дома. В ней я затрону важную, но обычно замалчиваемую тему бытового насилия в семье, а также постараюсь расширить ваш взгляд на общепринятое понимание женских домашних обязанностей и возможные способы их выполнения.

В главе 2 вы найдете немало подсказок, которые помогут выявить причину нежелания заниматься домом, его уборкой и обустройством, помогут обрести собственное вдохновение для этого, сформулировать личные критерии ухоженного дома и составить индивидуальный график уборки.

В главе 3 я расскажу вам о том, из чего складывается общая атмосфера жилища, что ее ухудшает, каким образом это может сказаться на хозяине дома и как ее можно улучшить, защитить, сбалансировать и даже укрепить. Также здесь мы коснемся очень важной темы экологии дома.

Из главы 4 вы узнаете, как находящиеся в доме вещи могут влиять на его атмосферу, а следовательно, на состояние

и судьбу своих хозяев. Кроме этого, мы разберемся в том, почему вам может быть сложно расхламляться, и обсудим настоящие причины, по которым мы зачастую делаем покупки.

В главе 5 обстоятельно обсудим особенности гармоничного обустройства и оформления различных помещений дома.

И в завершение я расскажу, как можно использовать материал книги для практики осознанного домоводства и формирования в себе Хозяйки жизни.

Итак, приступим!



## Глава 1

Домоводство в жизни  
ЖЕНЩИНЫ – ДОСАДНАЯ  
ПОМЕХА СЧАСТЬЮ ИЛИ  
ЕГО НЕОБХОДИМОЕ  
УСЛОВИЕ?

