

Redactare: Laura Udrea

Ilustrații: Isabel Große Holtforth, Maisach

DTP: Irina Geambașu

Copertă: Cristina Dumitrescu

Corectură: Eugenia Oprea

ISBN 978-973-21-1050-8

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Miss Trendy : # Fii ordonată! / trad. de Sanda Stiehler-Chiose. –

București : Editura Minerva, 2018

ISBN 978-973-21-1050-8

I. Stiehler-Chiose, Sanda (trad.)

159.9

© Originaltitel „Wie uns Aufräumen & Entrümpeln glücklich macht.
Motivationskick für Ordnung Zuhause und im Geist“, Maracuja GmbH,
Hamburg

Copyright © 2017 Gabal Verlag GmbH, Offenbach

Copyright © 2018 Editura MINERVA, pentru prezenta ediție în limba română

Traducere publicată cu permisiunea GABAL Verlag GmbH.

MINERVA 

Editura MINERVA • Redacția și sediul social:

B-dul Metalurgiei nr. 32-44, cod 041833,

sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38

tel: (021) 461.08.10/14/15; fax: (021) 461.08.09/19.

E-mail: office@edituraminerva.ro; office@megapress.ro

Departamentul desfacere: tel: (021) 461.08.08/12/13/16;

fax: (021) 461.08.09/19; E-mail: comenzi@edituraminerva.ro

Ne puteți vizita pe:

www.edituraminerva.ro

www.megapress.ro

Miss Trendy

FII ORDONATĂ!



Traducere de Sanda Stiehler-Chiose

MINERVA 

București, 2018

Despre ce vom povesti:

Dereticând îți eliberezi mintea 12

- Ce sunt, de fapt, catrafusele? 12
- De ce, când faci ordine, te simți eliberat? 15
- Mutarea – o șansă imensă
pentru un nou început 25

Pretexte tipice 29

- „Poate că mai am nevoie de asta.” 29
- „Sigur vine din nou la modă.” 31
- „E mare păcat să arunci.” 32
- „Geniul domnește asupra haosului.” 37

Cum facem ordine: manual în 8 pași pentru începători 38

Întrebări „cu tâlc” 57

Debarasări emoționale 65

- După pierderea unei ființe iubite 65
- Marea dragoste dispare, amintirile rămân 68
- Frânturi de amintiri și suvenir 72
- Cutia cu amintiri 74

Curățenia digitală 77

- Cura de slăbire pentru computerul tău 77
- Fotografia digitală – binecuvântare,
dar și blestem 80
- Ordine în rețelele sociale 83

Et voilà: sugestii simple pentru ordinea de acasă 90

A la fin!



C'est la vie



„Ah, trebuie să fac odată ordine!”
sau „Oh, Doamne, cum arată!” sunt
frânturi de gânduri care-ți trec prin
cap câteodată, nu-i așa? De câte ori
te așezi la masa de scris n-ai senza-

ția că te gâtuie grămada de lucruri aș
ezate talmeș-balmeș pe birou și că te faci tot mai mică
spre a-ți crea un spațiu, cât de cât confortabil, de lucru?
Sau când deschizi dulapul de haine și te aperi, aproape
involuntar, de avalanșa care cade peste tine? Te rog să
mă crezi, asemenea situații îmi sunt foarte cunoscute și
n-aș vrea ca cineva să-și bage nasul în câteva unghere
ale locuinței mele de care, sincer, îmi este jenă.

Cum se face că lăsăm lucrurile să ajungă atât de de-
parte? Dezordinea creează nu doar o atmosferă de
disconfort în locuință, dar apasă nefast asupra spiritu-
lui. Ordinea și rânduiala fac bine tuturor și uneori pot
produce minuni.

Orice început e greu – doar că eu am acumulat ceva experiență și vreau să-ți împărtășesc câteva tehnici în domeniu, unele cu succes garantat. Poți să începi cu o acțiune timidă de reorganizare, să-i zicem, sau, de ce nu, să iei taurul de coarne și să te încumeți la marea curățenie de primăvară. Totul e posibil!

Pardon, am uitat să mă prezint: eu sunt Miss Trendy. Ca să fiu fericită, nu-mi trebuie decât o excelentă cafea cu lapte, o mică bârfă cu prietena mea cea mai bună și „La vie en rose” a lui Edith Piaf. Ba, ca totul să fie perfect, mai am nevoie de ceva: de un locșor pe care să-l numesc „acasă” și unde să mă retrag împreună cu ai mei departe de forfota din jur.

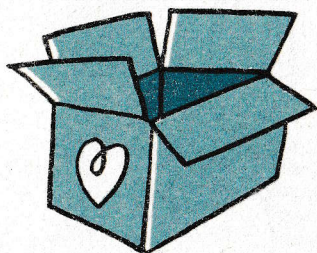
Haideti cu toate, împreună, să declarăm război haosului!

A ta,
Miss
Trendy



Dereticând îți eliberezi mintea

Ce sunt, de fapt, catrafusele?



Iată definiția mea, absolut personală: **catrafusele sunt lucruri care și-au îndeplinit menirea și au devenit inutile sau, poate, au fost de la bun început inutile.**

Cu alte cuvinte, acestea reprezintă tot ce nu-ți mai este de folos și ocupă un spațiu de prisos în viața sau în inima ta. Un fel de talmeș-balmeș inefficient care colectează praf. Mobilele ieșite din uz care zac în pivniță, puhoiul de hârtii de pe masa de lucru, droaia de lucruri neterminate sau nerezolvate, dezordinea de pe rafturi, mărunțișurile și fleacurile din camera de zi, haosul din dulapurile de bucătărie.

Sfatul

meu:

scapă de balast și creează spațiu – în locuință, dar și în spirit –, asta înseamnă a face ordine. Oricine are nevoie de spațiu ca să crească, să se dezvolte.



Ținem cu dinții de toate vechiturile și ne burdușim casa și sufletul cu lucruri fără noimă și de prisos; nu vedem că prin asta restrângem sfera în care putem fi și gândi liberi. O locuință prea încărcată dă, automat, impresia unei locuințe dezordonate, chiar dacă este curată și aranjată. Lipsesc structura și o linie bine conturată. În schimb, dacă creăm spațiu și aruncăm „balastul”, ne simțim dintr-odată ușurați de o povară. În încăperi aerisite, luminoase și descătușate de obiecte inutile, sufletul poate respira în voie, iar noi ne simțim libere.



De ce, când faci ordine, te simți eliberată?

Îți voi prezenta acum trei scenarii diferite, fiecare cu câte două variante. Citește-le cu atenție și hotărăște, după ce le vei citi pe toate, ce variantă ți se potrivește. În timpul lecturii, ia în considerare propriile sentimente și asociațiile pe care le poți face.

*Gândurile sunt libere
ca păsările cerului -
au nevoie de spațiu
să zboare!*