

Marie Pärkma

KORRASTADES
ELU KORDA

Meieelu viisil



SISUKORD

Sissejuhatus	11
Minu lugu.....	14
Kuidas kõik alguse sai?	15
Hirmuäratav ja raske algus	20
Olen isekas.....	23
ASJAD Korrastamisega alustamine.....	26
Korrastamisel ja koristamisel on vahe	26
Eesmärk ja takistused	28
Korrastamise järjekord.....	31
MINA ISE Muuda minapilti ja enesehinnangut.....	39
Minapilt.....	39
Enesehinnang.....	40
Minapildi ja enesehinnangu muutmine	42
Kes sa oled? Mida sa elult tahad?	44
ASJAD Tähelepanekud.....	49
Otsusta vaid enda asjade üle.....	49
Korrasta üksinda	51
Vaikus või taustaheli?	52
Enne korda tuleb kaos!.....	53
Asjadest vabanemine	55
Kaks vajalikku sahtlit	58
Hoiutarvikud ja hoiustamine	61
Lastega korrastamine.....	63

Emotsionaalse väärtusega asjadega tegelemine	64
MINA ISE Muuda mõtteviisi	68
Miks on mõtteviisi muutmine oluline?	68
Elus on hullemaidki asju kui	70
Takistused hoiavad meid tagasi	72
Mis siis, kui ...?	75
Vali positiivsus ja ära klatši	77
Ära vihasta, vaid imesta!	80
ASJAD Riided, jalanõud ja aksessuaarid	83
Riided	83
Jalanõud	99
Aksessuaarid	100
MINA ISE Muuda harjumusi	107
Harjumustel on tohutu jõud	107
Ütle rohkem ei!	112
Proovi varajast ärkamist	115
Sea endale piirangud	120
Mõtle ka keskkonnale	122
ASJAD Köök	126
Millest alustada?	126
Kui kapid on tühjaks tehtud	127
Süsteemide loomine	129
MINA ISE Mine teraapiasse	141
Teraapia	141
Kui ei oska olla üksinda	146
Emotsioonid	148
Suhtekolmnurga tekitamine	151
Romantilise suhte probleemid	153
Lein	155
Võta enda eest vastutus	158
ASJAD Raamatud, paberid ja kontoritarbed	161
Raamatud	161

Paberid.....	169
Kontoritarbed	181
MINA ISE On aeg olla isekas	185
Mida ma elult tahan?.....	185
Manifesteerimine	187
Visioonitahvel	189
ASJAD Enesehooldus	195
Kogused	195
Säilivustähtaeg.....	196
Ravimid ja toidulisandid	198
Hooldustooted ja dekoratiivkosmeetika.....	201
Tarvikud	206
ASJAD Koduhooldus.....	209
Kodutekstiilid	209
Õmblusvahendid ja tööriistad	212
Koristusvahendid	214
Paberist tarbekaubad	217
Kaunistused	218
Küünlad, eeterlikud õlid, viirukid	220
Hobitarbed ja kollektsioonid.....	221
Pudi-padi	224
Auto.....	224
MINA ISE Plaanimine ja produktiivsus	229
Väärtusta aega	229
Eesmärgid ja plaanimine	231
Nädalaplani võlu	233
Abistavad rakendused.....	237
Plokksüsteem kalendris	239
Uni, töö ja vaba aeg.....	240
ASJAD Mälestusajad	245
Mälestuskarbid.....	246
Paberfotod	249

ASJAD Digimaailm	254
Elektroonika	254
Mis on digiprügi ja miks on digikorrastamine vajalik?	257
Kontod ja paroolid	258
Hoiuruum.....	260
Digifailid.....	262
Elektronpostkast	264
Digikeskkonnad ja rakendused.....	267
Suunised lastele	269
MINA ISE Korrasta oma elu!	272
Suhted.....	272
Rahaasjad korda	275
Kulud-tulud asjade korrastamisel.....	278
Saa oma kehaga sõbraks.....	281
Võta elult maksimum	283
ASJAD Korra hoidmine ja koristamine	286
Perekoosolekud	286
Kui sul on kodus lapsed	290
Koristamine	292
Lõppsõna	303
Tänusõnad	305
LISAD	
LISA 1. Eesmärgid	308
LISA 2. Takistused ja lahendused	310
LISA 3. Meieeluliu kategooriad, mille järgi asju korrastada...312	
LISA 4. Raamatusoovitused.....	315
LISA 5. Visioonitahvel	317
LISA 6. Nädalaplaan koos ajurünnakuga	318
LISA 7. Meieeluliu korrastuskursusel osalejate tagasiside	320
LISA 8. Elu põhjaliku korrastamise suunised.....	323

SISSEJUHATUS

Raamat, mida käes hoiad, on enda elu muutmisest ja selle üle kontrolli võtmisest. Ma näen päevast päeva, kuidas enamik inimesi minu ümber mõtleb eelkõige teiste heaolule ja jätab iseenda tagaplaanile. Eeskätt teevad seda naised. Minu ümber on nii palju naisi, kes pühendavad kogu aja lastele, kodule, partnerile ja tööle, jättes sealjuures kõrvale enda hobid või vaba aja iseendale. Samas peame vahel olema ka täiesti üksinda, see on meie tassi täitmiseks vajalik. Tunnen seda väga tihti ka ise.

On aeg olla isekas! Esmalt tuleks mõelda ja teoks teha enda unistused, vajadused, soovid ja mõtted ning alles siis teistele keskenduda. Seda kõike aga muidugi lähedaste huve arvestades – see peaks toimuma sümbioosis. Partner ja lapsed peaksid seda mõistma ning inimene ise peaks aru saama, et esmalt on vaja esikohale tõsta iseend ja enda vajadusi ning alles siis teistele mõelda.

Kuidas ja miks muuta enda mõtteviisi, harjumusi, minapilti? Miks minna teraapiasse? Kuidas aitab see kaasa sinu enda kasvamisele ja tulevikule? Kuidas saada aru, mida sa elult päriselt tahad? Miks plaanida ja kuidas teha seda võimalikult produktiivselt? Kuidas alustada kodus olevate füüsiliste asjade korrastamise ja digikorrastamisega ning seeläbi korrastada oma elu üldisemas mõttes?

Et miski oleks meie elus teisiti, vajame muutusi. Ilmselt just see-tõttu oledki sa selle raamatu kätte võtnud ja lugema hakanud. Võib-olla oled sa seda teinud ka pelgalt uudishimust, et näha, mida ma siia kirja olen pannud. Olgu, kuidas on – loodan, et leiad siit näpunäiteid ja viise, kuidas muutusi läbi viia, enda elu ja ümbrus põhjalikult korrastada ning elada lõpuks sellist elu, mis teeb sind rõõmsaks ja õnnelikuks. Olen võtnud põhimõtteks „Mitte miski ei muutu, kui me ise midagi ei muuda”. Täpselt nii see ongi. Kui soovid ellu muutust, siis tuleb sul sellega algust teha. Meie eest ei tehta asju ära ja miski ei muutu, kui me ise ei võta vastu otsust midagi muuta. Meie elu on meie endi kätes. Seega on just praegu õige aeg, mil võiksid keskenduda muutuste tegemisele. Sina oled siin elus kõige olulisem! Soovin, et igaüks elaks just sellist elu, millest on unistanud, ning et kõik saaksid liikuda igapäevase õnnetunde poole.

Võtsin endale eesmärgiks anda selles raamatus sulle need juhised, mida olen ise kasutanud, et muuta oma elu selliseks, nagu see praegu on. Ma olen õnnelik, rahul iseenda ja oma eluga, mu unistused täituvad ning tunnen, et olen palju parem mina, kui olin aastaid tagasi. Minu elu on korras ja korrastatud ning kui miski peakski sassi minema, siis tean, kuidas see taas lihtsalt ja kiiresti lahti harutada ning korda seada. Ka minul on mõnikord endiselt masendushetki ja vaimseid kokkuvarisemisi, kuid lihtsate nippidega saan seda kõike hallata ja paremuse poole juhtida. Kõikide asjade ja olukordade puhul elus tuleks lähtuda kolmest märksõnast: „lihtne”, „loogiline”, „ligipääsetav”. On palju tõenäolisem, et suudame harjumusi muuta, kui oleme need endale

võimalikult lihtsaks teinud; päevaplaani koostada, kui lähtume loogilisest ajalisest järjestusest; köögis asjadele võimalikult hästi töötava süsteemi luua, kui oleme köögitarbed endale ligipääsetavalt hoiustanud. Soovitan ka sinul kõikvõimalikke muutusi tehes alati lähtuda nendest märksõnadest.

Selles raamatus jagan sinuga enda loodud Meieeluilu viisi. Selle abil saad korrastada nii endale kuuluvad asjad (sh digimaailma) kui ka vaimse poole, et saavutada elu, millest oled alati unistanud. Ka peatükkide pealkirjades sisalduvad märksõnad „mina ise” (kui räägin tööst iseendaga) ja „asjad” (kui käsitlen füüsiliste esemete korrastamist). Lisaks üldistele soovitudele leiad siit konkreetseid näiteid ja nutikaid nippe, kuidas enda elu korrastada. Eriti kasulik on, kui hakkad tööga pihta juba raamatut lugedes, peatükkide ja teemade haaval. Raamatu lõpus olevad lisad annavad võimaluse üles tähendada enda eesmärgid ja muudki olulist sinu teekonnal.

Liigu samm-sammult ja pea meeles, et ainult sina oled kõige olulisem. Kasuta julgelt minu nippe ja soovitusi, et end esikohale seada ning hakata elama oma parimat elu. Kui tunned, et mõni asi ei pruugi sulle sobida, siis ära ütle „EI” enne, kui pole järele proovinud. Head pihtahakkamist!

” **Mitte miski ei muutu,
kui sina ise midagi ei muuda!**

ASJAD Korrastamisega alustamine

Korrastuskursuste ning töökogemuse varal töötasin välja põhimõtted ja soovitused, kuidas Meieeluilu viisi järgi korrastada füüsilisi esemeid. Loogiliselt, toimivalt ja süsteemselt, ikka üks kategooria teise järel, et midagi kahe silma vahele ei jääks. Tere tulemast seda viisi enda heaks kasutama!

Mainin siiski, et **korrastamiseks ei ole ühte ainuõiget viisi**. On viis, mis toimib sinu jaoks. Kõige parem moodus elus suured muutused läbi teha on vaimse poole ümberkujundamise kõrval hakata tegelema asjade põhjaliku korrastamisega. Kodus, tööl või digimaailmas korrastamine paneb kindla aluse suurele elumuutusele ja seetõttu soovitan ka sinul sellega alustada. Korrastamisega alustamisel ja seeläbi enda elu muutmisel pead olema valmis tegutsema ning tahtma seda teha. Ümbritsev keskkond mõjutab meie sisemist rahu tohutult. **Kui ümbrus on korras, on ka meie mõtted korras ja vaim tervem**. Me oleme positiivsema ellusuhtumisega, rõõmsamad ja valmis tegutsema.

Korrastamisel ja koristamisel on vahe

Tihti aetakse segamini korrastamine ja koristamine. Neil tegevustel on aga suur vahe. **Korrastamine on asjade põhjalik sortimine ning ebavajaliku kõrvaldamine enda elust ja kodust**

(äraviskamine, müümine või annetamine), hiljem allesjäävatele asjadele kindla koha leidmine ning nende edaspidi seal hoidmine. Koristamine on aga pindade puhastamine (tolmuvõtmine, põrandate pesemine) ja asjade tagasipanek õigetesse kohtadesse.

Korrastamine ja koristamine käivad käsikäes. Kui oled oma ümbruse põhjalikult korrastanud, läheb hilisem koristamine väga kiiresti ja lihtsalt, sest igale asjale on loodud kindel koht ning kodu ei saagi sassi minna. Koristamisel kulub aeg siis vaid pindade puhastamisele.

Soovitan sul kindlasti läbi teha võimalikult põhjaliku korrastamise, sest niimoodi annad suurima panuse kodu ja elu radikaalsele muutmisele. See tunne, et kodu on pidevalt sassis, sa ei jaksa seda kõike hoomata ja ka koristamisele kulub tohutult palju aega ning et see on kokkuvõttes ebameeldiv tegevus, on ilmselt seotud sellega, et sul on liiga palju asju ja neil puudub kindel koht. Võib-olla on sul terve kapp või lausa tuba, kuhu asju silma alt (näiteks elutoast) ära peitu tõstad. Võta ette selle kapi või toa tühjendamine ja harjumuse ümberkujundamine ning lahenda probleem lõplikult.

Kodu põhjalik korrastamine ei tähenda, et sa pead vabanema paljudest asjadest. Ei, see ei ole kohe kindlasti korrastamise eesmärk. Kui sinu soov on järgida minimalistlikku elustiili, siis jah, ka seda on sul võimalik korrastamisega saavutada. Kuid minu kui korrastaja eesmärk ei ole inimesi minimalismini viia. Ütlen alati nii kursustel, loengutel kui ka klientidega töötades, et korrastamise



eesmärk ei ole võimalikult paljudest asjadest vabanemine. **Ouline ei ole äravisatavate asjade hulk, vaid allesjäävate asjade väärtus.** Kõik need asjad, mis asuvad sinu kodus, peavad su elule väärtust juurde andma, sest neil on **kindel eesmärk või tähendus.**

Eesmärk ja takistused

Enne põhjaliku korrastamisega alustamist soovitan sul endale kirja panna, mis on sinu jaoks korrastamise eesmärk. Millises kodus sa elada tahad? Millist elu sa elada tahad? Siinkohal on tüüpilisemad vastused, et soovitakse elada puhtas kodus, kus pole segadust, ja et koristamine ei oleks tüütu tegevus. Kindlasti

on paljude emade eesmärk, et lapsed õpiksid korda looma ja hoidma, ning ühtlasi oleks siis emal kodus korra hoidmine kergem ja koristamisele kuluks vähem aega. **Eesmärk võib olla ükskõik mis. See peab olema lihtsalt sinu jaoks nii konkreetne ja võimas, et korrastades saaksid siht silme ees tegutseda just enda eesmärgi poole.**

Eesmärk peaks seega olema piisavalt innustav. **Meieeluilu viisi järgi on korrastamise eesmärk suures plaanis väärtust omavate asjade hoidmine enda elus ja kodus.** Need asjad peavad olema hoiustatud omaniku heaks **töötava süsteemi järgi, mis on lihtne, loogiline ja ligipääsetav.**

Pane korrastamisega alustamise eesmärk paberile kirja. Kirjuta see tekstina üles või loo soovi korral näiteks visioonitahvel, kuhu kleebid pilte ja kirjutad juurde teksti. Kui võtad aja ja teed endale visioonitahvli, pane see kindlasti nähtavasse kohta, et see oleks sul iga päev silme ees. Eesmärgi ülestähendamine on väga oluline, sest niimoodi teed iseendale põhjalikult selgeks, miks sa üldse soovid korrastamisega alustada, ning hiljem, pärast põhjalikku korrastamist, saad nende eesmärkide juurde tagasi tulla ja analüüsida – mis ja kuidas on saavutatud. **Palun pane enda eesmärgid kirja raamatu lõpus asuvas lisas 1 (lk 308).**

Küll aga tuleb korrastamise teel tihti ette takistusi, mis võivad su innustust vähendada ja stressi tekitada, nii et tundub võimatu edasi minna. Räägin takistustest lähemalt mõtteviisi muutmise peatükis, aga lühidalt: takistused on ületamiseks! **Tüüpilised vabandused on, et pole aega, raha või motivatsiooni.**

MINA ISE Muuda harjumusi

Iga asi meie elus on seotud harjumustega. Juba päeva alustamine on seotud sellega, kuidas oleme harjunud seda tegema. Kas ärkad varahommikul ja aegsasti või hoopis viimasel minutil? Kas pesed hambaid enne või pärast hommikusööki? Kas paned kohe magamistoast väljudes raadio või teleri taustaks mängima? Kõik niisugused asjad on seotud harjumustega.

Kui tuvastad enda puhul mõne harjumuse, mis sulle päriselt ei meeldi ja mis pärsib sul elamast sellist elu, nagu soovid, on see peatükk kohe kindlasti sulle. Loodan, et saad siit mõne näpunäite, mida järele proovida ja mis aitab sul elu muuta.

Harjumustel on tohutu jõud

Kogu meie elu juhivad harjumused. **Elu ongi harjumuste kogum.** Küll aga leiame tihti, et on harjumusi, mis meile meeldivad, ja ka neid, mis ei meeldi. Vahel tahame lahti saada just halbade harjumustest. Katse neist vabaneda võib paraku lõppeda tulutult.

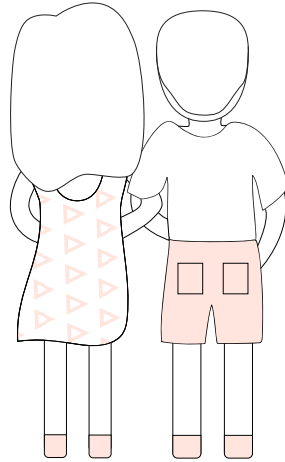
Harjumustega on sedasi, et need ei pruugi kunagi täielikult kaduda. Neid on võimalik muuta, eirata või siis välja vahetada.

Kõige tüüpilisem – ja minu arvates ka parim – lahendus on, et üks harjumus vahetatakse lihtsalt teise vastu välja. Näiteks häirib sind ennast kodus teleka vaatamine, sest see kulutab mõttetult aega ega anna su elule juurde mingit olulist väärtust. Selle harjumuse võid välja vahetada näiteks jalutamise vastu, mis on kehale kasulik – treening, mille ajal ka vaim puhkab.

Paraku alustatakse tihti peale suure hurraaga, kuid ei jõuta eriti kaugele. Nii juhtub seetõttu, et ei süüvita harjumuse tuumani: miks me nimetame telekavaatamist halvaks harjumuseks ja tahame sellest vabaneda? Samuti peab aru saama, kuidas on see harjumus seni toiminud. Miks sa üldse oled teleka käima pannud ja istunud selle ette aega kulutama, kui sa tead, et see tegelikult ei meeldi sulle ega anna soovitud rahulolutunnet?

Üldiselt me teame vastust – me lihtsalt tahame vedeleda, logeleda ja justkui mitte midagi teha. See ongi vahel normaalne ja vastuvõetav. Kui sul on aga suuremad eesmärgid, mida tõsimeeli soovid saavutada – näiteks aktiivne liikumine, et järgida tervislikku eluviisi või langetada kehakaalu –, tuleb olla sihikindel ja soovimatu harjumus välja vahetada.

Harjumuse käivitab mingi päästik (tunne või emotsioon), millele järgneb harjumuslik tegevus ja siis preemia (heaolutunne). Harjumuse muutmiseks võivad nii päästik kui ka preemia üldpildis samaks jääda, kuid asendada tuleks just see harjumuslik tegevus. Selleks peaks olema uus harjumus, mida soovid enda ellu tuua.



Algselt tulekski aru saada päästiku tekkimisest – mis ajendab sind telekat käima panema? Ilmselt otsid vaheldust ja lõogastust, et niisama olla. Tasub mõelda, et päästik oleks jalutama mine-misel tegelikult ju sama: ka siis soovid vaheldust ja lõogastust. Kuid jalutades saad seda teha endale sobiliku tegevuse käigus, mis loob su päeva väärtust. Selle olukorra preemia on teleka vaatamise puhul aeg iseendale, puhkus jms tunne. Tegelikult aga on see lühiajaline ja seetõttu, et oled aega mõttetult surnuks löönud, annab hoopiski tagasilöögi tunnetusega, et see harjumuslik tegevus oli tarbetu.

Jalutamise puhul on preemiaks saavutustunne, et oledki trenni-riided selga pannud ja teinud soovitud-plaanitud jalutuskäigu. Põsed võib-olla õhetavad, nahk on märg. Kõik see kokku annab hea enesetunde, tänu millele saad justkui linnukese päeva kirja panna. Seda heaolutunnet võib suurendada veel jalutuskäigu ajal kuulatud *podcast* või audioraamatu uus peatükk. See lisab