

radīt prieku

marie kondo

spark joy

an illustrated master class on  
the art of organizing and tidying up

marija kondo

# radīt prieku

ilustrēta rokasgrāmata,  
kā kārtot un sakārtot

No angļu valodas tulkojusi  
Sintija Zariņa



ZVAIGZNE ABC

155.9(035)

Ko 464

**Marie Kondo**

**SPARK JOY**

AN ILLUSTRATED MASTER CLASS ON THE ART OF ORGANISING  
AND TIDYING UP

Copyright © Marie Kondo/KonMari Media Inc. (KMI).

Originally published in two separate volumes in Japan as *Jinsei ga Tokimeku Katazuke no Maho 2* and *Irassuto de Tokimeku Katazuke no Maho* in 2012 and 2015.

English translation by Cathy Hirano.

Latvian translation rights arranged with KonMari Media Inc. (KMI), through, Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA and PLIMA d.o.o.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.  
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Sintija Zariņa, 2024

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-31-971-6

# Saturs

Priekšvārds .....	11
Ievads. KonMari metode .....	13
Seši sakārtošanas pamatlikumi .....	15

## 1. daļa. KonMari galvenie padomi

1. Kā izkopt jūtīgumu pret prieku .....	25
Sakārtojot mēs tiekam galā paši ar sevi, tīrot – ar dabu .....	25
Ja nezināt, kas jums sagādā prieku, sāciet ar sirdij tuvām lietām .....	28
“Tas var noderēt” ir tabu .....	31
Ja nepieciešamās lietas nesagādā prieku, padomājiet, ko no tām iegūstat .....	33
Maskarādi atstājiet mājām .....	36
Nejauciet īslaicīgu jucekli ar atgriešanos pie nekārtības .....	39
Kad rodas vēlšanās visu pārtraukt .....	42
Šoka terapija ar nekārtības fotogrāfijām .....	44

Lai kāda būtu nekārtība, nevilcinieties, nepārtrauciet un neatmetiet ar roku .....	46
Ja esat nekam nederīga kārtotāja, pārmaiņas būs pārsteidzošas .....	49
2. Kā piepildīt māju ar prieku .....	53
Jūsu ideālais dzīvesstils vienā fotogrāfijā .....	53
Liekot mantas pelēkajā zonā, dariet to ar pārliecību ....	55
Prieka pilna māja ir kā personiskais mākslas muzejs ....	58
Piešķiriet dzīvei krāsas .....	61
Kā vislabāk izmantot “nederīgas” lietas, kas vēl aizvien rada prieku .....	63
Izveidojiet personisko spēka vietu .....	68
3. Viss, kas jāzina par mantu uzglabāšanu ar prieku .....	71
Sakārtošanas laikā mantu uzglabāšana ir īslaicīga .....	71
Uzglabājiet atbilstoši materiālam .....	73
Atvilktnes piepildiet līdzīgi japāņu “bento” kastes principam .....	76
Četri mantu uzglabāšanas principi .....	79
Apģērbu lokiet līdzīgi origami .....	81
Viss, kas jāzina par KonMari locīšanas metodi .....	84
Uzglabāšanu plānojiet, domājot par atbrīvošanos no daļas mēbeļu .....	87
Ideāla glabātava ir kā varavīksne jūsu mājā .....	89

## 2. daļa. Sakārtošanas enciklopēdija

4. Apģērba sakārtošana .....	95
Augšdaļas .....	95
Apakšdaļas .....	106
Kleitas un svārki .....	108
Apģērbs uz pakaramajiem .....	110
Zeķes .....	112
Apakšveļa .....	114
Drēbju skapis, kas rada prieku .....	121
Somas .....	129
Apģērba aksesuāri .....	129
Apavi .....	134
Padomi čemodāna sakārtošanai .....	136
5. Grāmatu sakārtošana .....	139
Padoms tiem, kas domā, ka nespēj šķirties no grāmatām .....	139
Grāmatu sērijas .....	141
Žurnāli un ilustrētie izdevumi .....	142
Acīm tīkama grāmatu uzglabāšana .....	143
6. Papīru sakārtošana .....	145
Papīru pamatlīkums: izmest visu .....	145
Ieviesiet gaidīšanas kasti .....	146

Mācību materiāli .....	147
Kredītkaršu izraksti .....	148
Garantijas taloni .....	148
Instrukcijas .....	149
Apsveikuma kartītes .....	150
Izgriezumi .....	150
Nosakiet dienu, kad tiksiet galā ar gaidīšanas kastēs saturu .....	151
7. Dažādu priekšmetu jeb <i>komono</i> sakārtošana .....	153
<i>CD</i> un <i>DVD</i> .....	155
Rakstāmpiederumi .....	156
Elektriskie <i>komono</i> .....	159
Ādas kopšanas produkti un kosmētika .....	161
Relaksācijas lietas .....	167
Medikamenti .....	168
Vērtslīdus .....	168
Šūšanas piederumi .....	172
Instrumenti .....	172
Vaļasprieku <i>komono</i> .....	173
Kolekcijas .....	174
Lietas, ko glabājat “vienkārši tāpēc” .....	175
Gultasveļa .....	175



## SATURS

Dvieli .....	176
Mīkstās rotaļlietas .....	177
Aktīvās atpūtas piederumi .....	180
Sezonālie piederumi .....	180
Krājumi ārkārtas situācijām .....	181
Lietus piederumi .....	181
Virtuves <i>komono</i> .....	182
Tīrīšanas līdzekļi .....	221
Veļas mazgāšanas līdzekļi .....	222
Vannasistabas <i>komono</i> .....	222
8. Sentimentālu lietu sakārtošana .....	235
Sentimentālu priekšmetu sakārtošana ir pagātnes salikšana pa plauktiem .....	235
Skolas laika atmiņu sakārtošana .....	237
Kā sakārtot atmiņas par bijušajiem mīļākajiem .....	237
Sentimentāli ieraksti .....	238
Bērnu radošie darbiņi .....	239
Dzīves liecības .....	240
Vēstules .....	240
Pēdējais solis kampaņā – fotogrāfiju sakārtošana .....	241
 <b>3. daļa. Maģija, kas maina dzīvi</b>  	
9. Māja, kas rada prieku .....	249
Priekšnams, kas rada prieku .....	249

Dzīvojamā istaba, kas rada prieku .....	251
Virtuve, kas rada prieku .....	252
Darba kabinets, kas rada prieku .....	253
Guļamistaba, kas rada prieku .....	254
Vannasistaba, kas rada prieku .....	255
10. Pārmaiņas, ko piedzīvosiet, kad viss būs pabeigts .....	257
Sakārtojiet visu un savediet kārtībā savu mīlas dzīvi .....	261
Sakārtošana liek koncentrēties uz attiecībām .....	263
Ja uztraucaties par ģimenei piederošajām mantām, esiet kā saule .....	265
Nespiediet cilvēkus kārtot, ja viņi to nevēlas .....	269
Iemāciet bērniem locīt .....	272
Pat ja nesanāk, neuztraucieties – māja neuzies gaisā .....	274
Lietas, kas rada prieku, uzsūc sevī brīnišķīgas atmiņas .....	278
Epilogs .....	283
Pēcvārds. Sagatavošanās jūsu dzīves nākamajam posmam .....	287
Pateicības .....	293
Par autori .....	295
Alfabētiskais rādītājs .....	297

# Priekšvārds

**D**zīve patiesībā sākas tikai tad, kad esat sakārtojusi savu māju. Tieši tādēļ lielāko daļu dzīves esmu veltījusi sakārtošanas izpētei. Es vēlos iespējami daudziem cilvēkiem palīdzēt ieviest kārtību mājā uz visiem laikiem.

Tomēr tas nenozīmē, ka viss vienkārši jāizmet. Ne tuvu tam! Tikai tad, kad zināt, kā izvēlēties priekšmetus, kas rada prieku, jūs spējat radīt savu ideālo dzīvesstilu.

Ja esat pārliecināta, ka kāda manta jums dāvā prieku, paturiet to un neuztraucieties, ko teiks citi. Pat tad, ja tas nav ideāls un ir pavisam ikdienišķs priekšmets, lietojot uzmanīgi un ar cieņu, tas kļūst par ko nenovērtējamu. Atkārtojot šo atlasēšanas procesu, jūs kļūstat jutīgāka pret prieku. Tas ne tikai paātrina sakārtošanas tempu, bet arī izkopj spēju pieņemt lēmumus visās dzīves jomās. Pienācīgas rūpes par lietām aizvedīs pie labām rūpēm par sevi pašu.

**Kas jums rada prieku? Un kas – ne?**

Atbildes uz šiem jautājumiem ir būtiskas norādes, lai iepazītu sevi kā cilvēku, kas uztver dzīvi kā dāvanu. Un esmu pārliecināta, ka šajā procesā gūtais priekšstats parāda to spēku, kas liks starot ne tikai mūsu dzīvesstilam, bet arī visai mūsu dzīvei.

Daži cilvēki man ir stāstījuši, ka pēc tam, kad bija izmetuši ārā visu, kas nerada prieku, un palikuši gandrīz tukšā, viņi sākumā nav zinājuši, ko iesākt. Šāda reakcija visbiežāk ir tiem, kas pabeiguši apģērba sakārtošanu. Ja tā gadās ar jums, – nezaudējiet dūšu. Galvenais, ka jūs to piefiksējāt. Īstā traģēdija ir nodzīvot mūžu bez tā, kas sagādā prieku, un pat nepamanīt to. No brīža, kad pabeigsiet kārtot, jūs varēsiet sākt piešķirt jaunu “garšu” savai mājai un dzīvei.

Lai veiksmīgi savestu kārtībā māju, ir nepieciešamas tikai divas prasmes: spēja paturēt to, kas rada prieku, bet pārējo izmest, un spēja izlemt, kur katru no izvēlētajām lietām uzglabāt un vienmēr atlikt atpakaļ vietā.

Sakārtošanas procesā svarīgi ir izlemt nevis to, ko izmest, bet gan – ko paturēt. Ceru, ka sakārtošanas maģija palīdzēs jums izveidot spožu un prieka pilnu nākotni!

# Ievads

## KonMari metode

“KonMari, vai ir kāda ilustrēta rokasgrāmata, kurā jūsu sakārtošanas metodes būtu izskaidrotas tieši tāpat kā semināros?”

Nezinu, cik reižu man ir uzdots šis jautājums. Mana atbilde allaž ir bijusi viena un tā pati: “Jums tāda nav nepieciešama, jo 90 procentos gadījumu panākumi ir atkarīgi no jūsu dvēseles stāvokļa.” Es zinu: lai cik pamatīgas zināšanas jūs iegūtu, ja nemainīsiet savu domāšanu, jūs atkal nonāksiet turpat, kur bijāt. Kā sakārtošanas konsultante cenšos dalīties ne tikai ar metodi, bet arī ar pieeju, kas jums ļaus kļūt spējīgai sakārtot. Un es uzskatu: lai to panāktu, ir nepieciešams kas līdzīgs šoka terapijai.

Tomēr tajā pašā laikā var droši apgalvot, ka, tiklīdz cilvēki pievēršas sakārtošanai, viņi grib saņemt detalizētas

instrukcijas. Kas gan var būt labāks par ilustrētu rokasgrāmatu tiem, kuri ķērušies klāt šim darbam? Tomēr tiem, kas vēl nav tam pievērsušies, šāda grāmata visu var padarīt vēl sliktāku, tāpēc šīs ilustrētās rokasgrāmatas izdošanu var pielīdzināt aizliegtas literatūras izplatīšanai.

Tādēļ jautāšu bez aplinkiem: vai esat gatava sakārtošanai, kāda iespējama tikai vienreiz dzīvē? Ja atbildējāt “jā”, lūdzu, turpiniet lasīt šo grāmatu! Arī tad, ja sakārtošanas kampaņa ir jau pabeigta, noteikti noderēs padomi, kas liks jūsu mājai radīt prieku. Ja atbildējāt “nē”, lūdzu, tomēr izlasiet manu pirmo grāmatu “Kārtības maģija” (*The Life-Changing Magic of Tidying Up*). Ja esat to jau izlasījusi, bet vēl aizvien nejutaties gatava, lūdzu, izlasiet to vēlreiz, jo varbūt kaut kas – ļoti iespējams, kas pavisam siks – jūs līdz šim ir atturējis no mājas sakārtošanas.

Šajā ilustrētajā rokasgrāmatā ir apkopoti KonMari metodes noslēpumi. Tām, kas apņēmušās reizi par visām reizēm ieviest kārtību, tā būs īpaši noderīga – kā roka, kas pakasa muguru tieši tur, kur tā niez, – un es ceru, ka jūs to izlasīsiet no vāka līdz vākam. Tām, kuras jau ir kaut ko sakārtojušas, šī rokasgrāmata kalpos kā “Sakārtošanas enciklopēdija”. Kad vien nepieciešams pārliecināties, kā paveicams konkrētais uzdevums, jūs droši varat pārlēkt uz atbilstošajām nodaļām. Esmu arī iekļāvusi atbildes uz daudziem jautājumiem, ko pēc pirmās grāmatas publicēšanas saņēmu no lasītājiem. Un tiem, kas vēlas izlaist

manus personiskos stāstus un deg nepacietībā ķerties klāt sakārtošanas pamatiem, pilnībā pietiks ar šo grāmatu.

Tātad – vai esat gatava? Neaizmirstiet: kamēr vien esat apņēmības pilna paveikt iecerēto, Sakārtošanas dievs vienmēr ir jūsu pusē.

## Seši sakārtošanas pamatlikumi

Sakārtošanas process, ko grasāties sākt, nav saistīts ar Mājas atbrīvošanu no krāmiem vai acumirkliģu kārtības ieviešanu, ja gaidāmi viesi. Jūs drīzāk grasāties sakārtot māju tā, lai piešķirtu dzīvei prieku un mainītu to uz visiem laikiem.

Sakārtojot māju pēc KonMari metodes, jūs piedzīvosiet dažas pārmaiņas. Piemēram, kad būsiet pilnībā pabeigusi tīrīšanu, jūs vairs nekad neatgriezīsieties pie nekārtības. Jūs arī būsiet skaidri identificējusi savas vērtības un to, ko gribat darīt. Jūs spēsiat labi rūpēties par sev piederošajām mantām un katru dienu jutīsieties apmierināta. Lai gūtu panākumus, galvenais ir visu sakārtot ātri un vienā piegājienā.

Tiklīdz būsiet izbaudījusi, kādas ir sajūtas, kad māja ir pilnīgā kārtībā vārda tiešā nozīmē, jūs nekad neatgriezīsieties pie nekārtības, un šīs izjūtas spēks iedvesmos jūs uzturēt kārtību.

## 1. Apņemieties visu sakārtot

KonMari metode var šķist nedaudz grūta. Tai nepieciešams laiks un piespiešanās. Taču, ja šo grāmatu esat izvēlējusies ar mērķi vismaz izmēģināt roku sakārtošanā, lūdzu, turpiniet lasīt! Un noticiet sev. Tiklīdz būsiet izlēmusi, vienīgais, kas būs nepieciešams, – pareizās metodes pielietošana.

## 2. Iztēlojieties savu ideālo dzīvesstilu

Padomājiet, kādā mājā gribat dzīvot un kā tur vēlaties dzīvot. Citiem vārdiem sakot, aprakstiet savu ideālo dzīvesstilu. Ja dodat priekšroku rakstīšanai, veiciet ierakstu piezīmju grāmatiņā. Jūs varat izmantot arī no žurnāliem izgrieztas fotogrāfijas.

Jūs taču gribat sākt kārtot tūlīt, vai ne? Tieši tādēļ tik daudzi cilvēki pēc sakārtošanas piedzīvo atkritienu. Kad iztēlojaties savu ideālo dzīvesstilu, jūs patiesībā noskaidrojat, kāpēc gribat sakārtot māju, un identificējat to dzīvi, kādu gribat dzīvot, kad būsiet darbu pabeigusi. Sakārtošanas process simbolizē pagrieziena punktu jūsu personiskajā dzīvē, tādēļ nopietni apdomājiet ideālo dzīvesstilu, pēc kāda tiecaties.



### 3. Vispirms pabeidziet izmest nederīgo

**C**ilvēkiem, kuriem tā arī nekad nav izdevies pabeigt sakārtošanu, ir raksturīgs viens: viņi mēģina visu nolikt glabāšanā, neko neizmetot ārā. Kad lietas tiek noliktas nost, māja ārēji izskatās kārtīga, taču, ja mantu glabātavas ir pilnas ar nevajadzīgiem priekšmetiem, būs neiespējami uzturēt kārtību, un tas noteikti beigsies ar recidīvu.

Sakārtošanas procesā vispirms ir jāpabeidz mantu izmešana. Kur un kādās kastēs glabāt lietas, jūs varat plānot tikai tad, kad būsiet izlēmusi, ko paturēt un ko izmest, jo tikai tad precīzi zināsiet, cik daudz patiesībā būs jānoliek glabāšanā.

Raizes, kur visu likt vai kā ietilpināt, tikai liks jums novērsties no mantu izmešanas, un jūs to nekad nepabeigsiet. Tā būtu briesmīga kļūda, tādēļ visus mantu izmešanas laikā pieņemtos lēmumus par uzglabāšanu uzskatiet par pagaidu variantu un uzmanību veltiet tikai nākamās kategorijas šķirošanai. Tieši tas ir noslēpums, kā šo darbu paveikt ātri.

### 4. Kārtojiet atbilstoši kategorijai, nevis atrašanās vietai

**V**iena no izplatītākajām kļūdām, ko pieļaujam, – tīrīt istabu pēc istabas. Tā nav pareizā pieeja, jo cilvēki domā, ka ir visu sakārtojuši, kaut gan faktiski ir tikai

pārnesuši mantas no vienas vietas uz otru vai arī vienas kategorijas lietas izmētājuši pa visu māju, padarot neiespējamus precīzus aprēķinus, cik daudz mantu viņiem patiesībā pieder.

Pareizi ir kārtot atbilstoši kategorijai. Tas nozīmē – vienā piegājienā sakārtot visas vienā kategorijā ietilpstošās lietas. Piemēram, kārtojot apģērbus, vispirms visi mājā atrodamie apģērbi ir jāsavāc vienkopus. Tas ļauj objektīvi redzēt, cik daudz jums pieder. Saskaroties ar milzīgu drēbju kaudzi, jūs būsiet arī spiesta atzīt, cik slikta ir jūsu attieksme pret jums piederošajām mantām. Ir ļoti svarīgi zināt precīzu katras kategorijas apjomu.

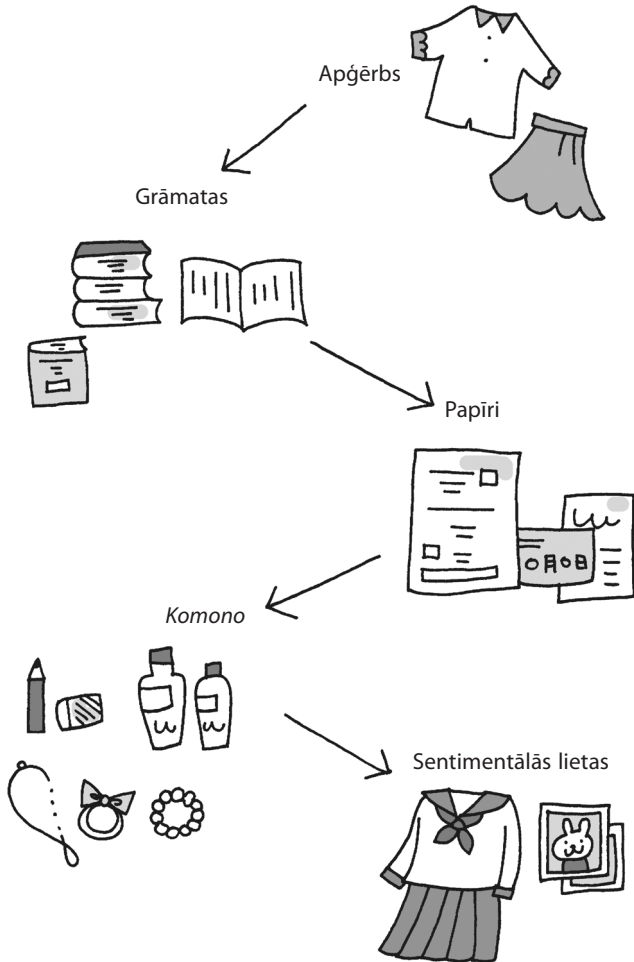
## 5. Ievērojiet pareizo secību

Ir ļoti būtiski ne tikai kārtot atbilstoši kategorijai, bet arī ievērot pareizo secību: apģērbs, grāmatas, papīri, *komono* (dažādi priekšmeti) un visbeidzot – sentimentālās lietas.

Vai jums ir gadījies sakārtošanas laikā uzdukties vecām fotogrāfijām un tad stundām ilgi tās pārskatīt? Tā ir ļoti izplatīta rupja kļūda, un tā nepārprotami ilustrē, cik svarīgi ir kārtot pareizā secībā, kas izstrādāta, lai palīdzētu izkopt spējas atšķirt, kas rada prieku. Šo prasmi veidošanai lieliski noder apģērbs, savukārt fotogrāfijas un citas sentimentālās lietas iemieso to, kam nevajadzētu pieskarties, kamēr šīs prasmes nav izkoptas līdz galam.

# KONMARI METODE

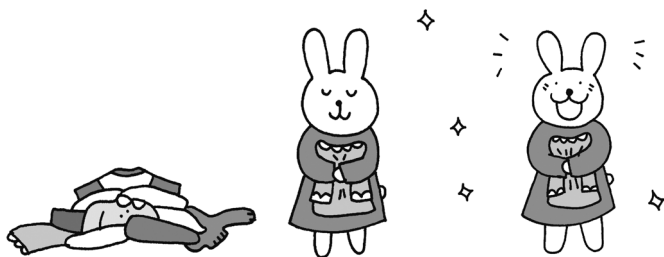
## Sakārtošanas pareizā secība



## 6. Pajautājiet sev, vai manta, ko turat rokās, rada prieku

Lai izlemtu, ko paturēt un ko izmest, galvenais kritērijs ir tas, vai šis priekšmets rada prieku vai ne. Pieņemot lēmumu, ir svarīgi pieskarties, un ar to es domāju šī priekšmeta paturēšanu abās rokās, it kā jūs ar to sarunātos. Pievērsiet uzmanību sava ķermeņa reakcijai uz to. Ja kaut kas izraisa prieku, jums būtu jāsaņem neliels saviļņojums, it kā ķermeņa šūnas lēnām tiekto augšup. Kad turēsiet rokās to, kas nesagādā prieku, jūs ievērosiet, ka ķermenis šķiet smagāks.

Atcerieties: jūs izvēlaties nevis to, ko izmest, bet drīzāk – ko paturēt. Atstājiet tikai tās lietas, kas jums sagādā prieku. Un, kad izmetat kaut ko, kas nerada prieku, neaizmirstiet pirms atvadišanās tam pateikties. Ar pateicību atvadoties no priekšmetiem, kas bijuši jūsu dzīvē, jūs attīstāt spēju atzinīgi novērtēt lietas un vēlēšanos rūpēties par tām labāk.



### **SAKĀRTOŠANA JĀVEIC PIRMS PĀRCELŠANĀS**

Kad cilvēki man jautā, kad labāk sakārtot – pirms vai pēc pārcelšanās, es vienmēr atbildu: "Pirms!" Pat tad, ja māja vēl nav atrasta, sakārtošanu sāciet tūlīt. Kāpēc? Tāpēc, ka māja, kurā dzīvojat šobrīd, jūs aizvedīs līdz nākamajai mājai.

Dažkārt es domāju, ka visas mājas laikam ir savienotas sava veida tīklā – it kā brīdī, kad esat labi sakārtojusi savu māju, tā paziņo, ka par mājokli mēdzat labi rūpēties, un tas piesaista citu māju uzmanību. Vismaz tāda ir mana izpratne, kā tas darbojas.

Neskaitāmi klienti man ir stāstījuši: līdzko viņi bija ieviesuši kārtību, uzreiz atrada ideālo māju, un stāsti, kā to izdevās sameklēt, patiešām ir apbrīnojami. Tādēļ – ja vēlaties satikt skaistu māju, kas ir ideāli piemērota tieši jums, ir labi jārūpējas par mājvietu, kurā dzīvojat pašlaik.