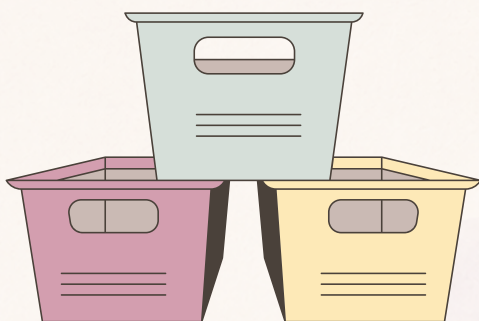


Как да подредим гардероба, когато нямаме време

Важно: Не изваждайте всички дрехи от гардероба наведнъж освен ако нямате цял ден или два за това. Когато имате ограничено време, започнете с малки стъпки. Така няма да се уморявате толкова много и има много по-голяма вероятност да завършите процеса, тъй като имате възможност да се вдъхновявате от предходните стъпки.

1 Пригответе три големи кутии или панера за сортиране

- първия за дрехите за корекция
- втория за дрехите за подаряване, даване
- третия за дрехите за рециклиране



Space Therapy

2. Започнете **само с един рафт**

- **извадете всички вещи** от него
- проверете **всяка греха** една по една:
 - **дали ви става,**
 - **харесва ли ви**, искате ли да притежавате тази греха и да ѝ давате от енергията си
 - **ваша ли е,**
 - **чиста ли е,**
 - има ли **дефекти.**
- Дрехите, **които не са ваши** ги върнете на местата им.
- Дрехите, които **няма да носите** ги отделете за рециклиране или даване в единия панер. Все още нищо не ги правете, тъй като ще тропате още грехи от другите рафтове.
- **Изчистете рафта** от прах и замърсявания. Позволете си за момент да се насладите на свободното пространство. Дишайте и позволете на усещанията да се интегрират в тялото ви.
- Сгънете **грехите в купчини.**

Space Therapy

- Ако ви е останало време може да го направите и по цветове, това ще ви донесе усещане за красота и уют в гардероба. Ще видите, че дори и само един подреден рафт прави разлика.
 - Може да сложите някаква **дребна украса** на рафта, така че да ви носи усещане за спокойствие и красота.
 - Добавете **ароматна торбичка** към един или няколко рафта или закачалки- може да сложите вътре листенца от роза, лавандула и да капнете няколко капки етерично масло. Тази торбичка ще изчиства пространството и ако има ще обира негативната енергия от дрехите.
3. Следващия път продължете по същите стъпки и със **следващия рафт**.
4. След това и с **дрехите на закачалките**.
5. След като сте свършили с всички рафтове отделете време, колкото за един рафт, в който да **сортирате дрехите**.

5. Например съберете всички потници в една **купчина**, както и всички тениски, след това, всички пуловери или по-дебели блузи, всички дънки, панталони и т.н. Това ще ви помогне когато търсите дреха да се насочите към нейната купчина. Така търсенето става много по-ефективно и ще спестявате много време от ровене в дрехите.

*И най-важното. Не е нужно **всичко да стане веднага** или за седмица, оправете толкова, колкото можете сега. Много по-добре е процесът да върви бавно /така ще можете да интегрирате и промените в реалността/, отколкото да се насилите да правите нещо, за което няма енергия и после да се принудите да го оставите.*

Оставете си 20-30 мин на ден, не повече, и правете това, за което ви стигне времето.

Всяко подредено кътче е крачка към лекотата, уюта и спокойствието в ежедневието.