

MARIE KONDO

KON MARI



ILOA SÄKENÖIVÄ

TEHTÄVÄKIRJA

BAZAR



Ensimmäinen painos

Alkuteos: *The Marie Kondo Tidying Companion.*

A Planner to Spark Joy and Organize Your Life

Copyright © 2018, KonMari Media, Inc. English translation by

Rieko Yamanaka and copyright © 2023 KonMari Media, Inc.

Suomenkielisen laitoksen © Bazar Kustannus ja Päivi Rekiaro

2025

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-403-848-5

Taitto Susanna Appel

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@bazarkustannus.fi

Sisällys

Johdanto 6

1. luku: Ennen kuin aloitat järjestämisen	16
2. luku: Järjestä vaatteesi	42
3. luku: Järjestä kirjasi	88
4. luku: Järjestä paperisi	104
5. luku: Järjestä <i>komonosi</i>	114
6. luku: Järjestä tunne-esineesi	166

Lopuksi 184

Muistiinpanoja 186

Johdanto

Hei, olen Marie Kondo eli KonMari.

Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua viemään järjestämistyö kerralla päätökseen, jotta voit aloittaa iloa säkeivän elämän. KonMari-menetelmä saattaa olla joillekin teistä jo tuttu, mutta jos sinulla on tullut seinä vastaan tai olet vitkastellut kuukaudesta toiseen, tämä työkirja sopii juuri sinulle.

Työkirja on ennen kaikkea rakennettu ohjaamaan sinua sisimmästäsi käsin. Esittelen kussakin luvussa järjestämismenetelmäni vaiheet, ja ennen kuin sovellat oppimiasi asioita käytäntöön, kannustan sinua kirjoittamaan ajatuksiasi ja tunteitasi paperille. Näin hahmotat, millaisia tottumuksia sinulla on tavaroiden suhteen ja millaiset asiat jarruttavat sinua, kun siistit paikkoja. Itsetuntemus on onnistuneen järjestämisen avain. Vasta, kun olet selvittänyt, mitkä ovat todelliset arvosi, pystyt viemään järjestämistyön päätökseen niin, ettet enää koskaan hamua liikaa tavaraa.

Työkirjassa on myös paljon tilaa kirjoittaa unelmiesi elämäntylistä ja merkitä muistiin havaintoja, joita teet itsenäsi järjestämisprosessin aikana. Kenties jopa huomaat itsessäsi selvän muutoksen. On tärkeää, että kirjoitat nämä asiat kynällä muistiin.

Nykyisin monet naputtelevat muistiinpanot puhelimeen tai tietokoneeseen, mutta ei pidä aliarvioida käsin kirjoittamisen voimaa. Kun tallennamme ajatuksiamme ja elämäntilanteitamme omakätisesti kynällä paperille, näemme itsemme paljon selvemmin kuin pelkästään ajatteleamalla.

Annan esimerkin: minulla on tapana pitää mukana lehtiötä, johon kirjaan ajatuksiani ja iloa herättäviä tapahtumia. Kun tällä tavoin olemme jatkuvasti yhteydessä ilon tunteeseen, oivallamme paremmin, millaisia olemme ja mitkä toimet tai esineet tuottavat meille mielihyvää ja tyydytystä.

Järjestäminen on mahtava tilaisuus käydä intensiivisesti läpi itsensä löytämisen prosessi. Kun käyt läpi tavarointasi, anna tämän työkirjan helpottaa sisäistä vuoropuheluasi, jotta saat kodistasi siistin ja tavarasi hyvään järjestykseen ja löydät ihanteellisen elämäntyylin. Jos prosessi kuulostaa ylivoimaiselta, ei hätää. Minä opastan sinua sen läpi askel askeleelta.

Ota siis lempikynäsi käteen ja pidä hauskaa, kun käyt kirjaa läpi.



Ei ole sinun vikasi, jos et osaa järjestää

Haluaisit asua siistissä kodissa, jossa kaikki on hyvässä järjestyksessä. Mutta sinulla ei ole aikaa tai motivaatiota, tai et keksi, mistä aloittaisit. Ja vaikka onnistuisitkin järjestämään tavaroita, ne ovat ennemmin tai myöhemmin uudelleen hujan hajan. Tunnet epäonnistuneesi ja mietit, mikä sinua vaivaa. Kuulostaako tutulta? Sano minun sanoneen: ei ole sinun vikasi, jos et osaa järjestää. Jos syynä on mielestäsi se, että olet liian kiireinen tai ettei sinusta kerta kaikkiaan ole järjestäjäksi, erehdyt. Ainoa syy siihen, ettet onnistu järjestämään, on se, ettet ole selvittänyt kunnolla tunteitasi tavaroitasi kohtaan. Yrität varastoida kaikki tavarasi kotiin tai heittää osan pois umpimähkään käymättä tavaroiden kanssa ensin vuoropuhelua.

Järjestämisvaiheet ovat itse asiassa hyvin suoraviivaiset. Karsi tarpeettomat tavarat ja päästä säilytyspaikat niille tavaroille, jotka säilytät. Siinä kaikki! Mutta ellet paneudu perimmäiseen syyhyyn, toisin sanoen puolivillaisten järjestely-yritystesi taustalla oleviin ajatuksiin ja tunteisiin, prosessi jää sinulta kesken, vaikka kuinka yrittäisit keksiä tavaroille säilytyspaikkoja. Olen aina sanonut, että järjestäminen on 90-prosenttisesti ajatus-työtä. Ja oikean asenteen omaksuminen edellyttää, että tiedostat, miltä sinusta todella tuntuu. Kun virityt tiedostamaan, mikä ilahduttaa sinua, ja tavaroita läpi käydessä tunnistat tunteesi kutakin kohtaan, järjestämisprosessi helpottuu huomattavasti.

Järjestämisessä sinulla on vain kaksi tehtävää

Karsi

= Säilytä ainoastaan aidosti iloa tuottavat tavarat

Valitse säilytyspaikka

= Keskity iloon, kun valitset tavaroille paikan

Miten tämä työkirja auttaa sinua hallitsemaan järjestämistaidon

1. Etene vaivattomasti

Järjestäminen ei onnistu, ellet ensin muuta ajattelutapaasi. Ja jotta prosessi sujuu jouheasti, on tärkeää edetä oikeassa järjestyksessä. Vaikka sinulla ei olisi hajuakaan siitä, mistä aloittaa, riittää kun seuraat ohjeitani tässä työkirjassa. Kun kirjoitat muistiin reaktioitasi, opit tiedostamaan, millaisia tunteita sinulla on tavaroitasi kohtaan, ja ymmärtämään, mitä sinun on kullakin hetkellä tehtävä.



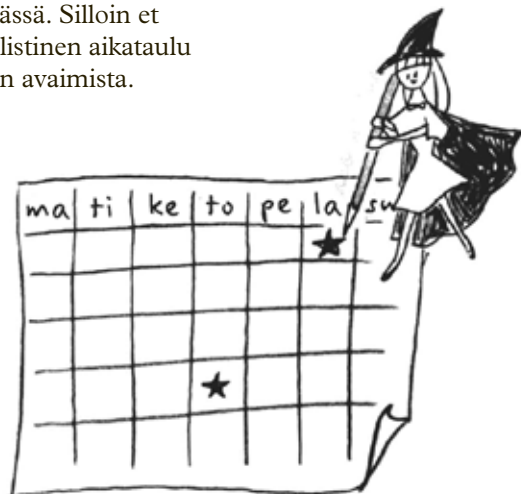
2. Herkisty ilolle

Yksityistunneilla opastan asiakasta tarttumaan yhteen esineeseen kerrallaan ja kysymään itseltään, tuottaako esine iloa. Normaalisti emme juuri kiinnitä huomiota iloon, joten voi olla vaikea oppia tiedostamaan ilo ilman toisen henkilön ohjausta. Tämä työkirja auttaa: Sitä mukaa kuin kirjoitat ajatuksiasi ja tunteitasi muistiin, alat yhä herkemmin huomata, mikä herättää sinussa iloa. Menetelmä voi olla aivan yhtä tehokas kuin minun pitämäni yksityistunti.



Etene omaa tahtiasi

Voit vapaasti päättää, kuinka paljon aikaa haluat käyttää järjestämiseen. Ihanteellista olisi viedä prosessi päätökseen kertaheitolla, mutta jos se ei ole mahdollista, etene omaa tahtiasi. Järjestä tavaroitasi vapaapäivinä tai muutama tunti päivässä. Silloin et luovuta kesken. Realistinen aikataulu on yksi onnistumisen avaimista.



KonMari-menetelmän perussäännöt

1. SÄÄNTÖ

Järjestä lajin
äläkä sijainnin
mukaan

Monet retkahtavat järjestämisen jälkeen, koska tekevät sen virheen, että järjestävät sijainnin mukaan. Silloin ongelmana on, ettet hahmota, paljonko sinulla on oikeasti tavaraa. Saman lajin tavaroita on usein hajallaan eri puolilla asuntoa, joten on vaikea hahmottaa, että niitä on liikaa. Siksi tavarat on ehdottomasti järjestettävä lajeittain. Aloita esimerkiksi kirjojen järjestäminen kokoamalla kodin kaikki kirjat ja aikakauslehdet samaan paikkaan. Silloin näet heti, paljonko niitä on kaiken kaikkiaan, ja huomaat, kuinka paljon turhaa tavaraa olet säilyttänyt. Tämä oivallus on ponnahduslauta seuraavaan vaiheeseen.

2. SÄÄNTÖ

Etene oikeassa
järjestyksessä

Aloita järjestäminen vaatteista. Koska pidät niitä miltei päivittäin, ilotarkistus on verraten helppo tehdä, ja se kehittää samalla ilon tiedostamista. Siirtyessäsi vaatteista kirjoihin, papereihin, *komoon* (sekalaisiin tavaroihin) ja lopuksi tunne-esineisiin kykyisi havaita iloa herkistyy jatkuvasti.

vaatteet ➡ kirjat ➡ paperit ➡ *komono* (sekalaiset) ➡ tunne-esineet

3. SÄÄNTÖ

Selvitä tavoitteesi ennen kuin aloitat

Ajattelutapasi ja suhtautumisesi elämäntyylisi ovat järjestämisen avain. Siksi on tärkeää tehdä ne itselle selväksi. Kirjoita tämän työkirjan tyhjiin kohtiin ajatuksiasi ja havaintojasi kustakin työvaiheesta. Se konkretisoi järjestämisprosessia.

Järjestä aina omat tavarasi ensin

On houkuttelevaa järjestää muiden perheenjäsenten tavarat yhtä aikaa omien kanssa, mutta pidä mielessä, että kukin suhtautuu tavaroihin eri tavalla. Meidän ei sovi arvioida toisen puolesta, mikä esine on hänelle tarpeellinen ja mikä tarpeeton. Aloita aina järjestämällä ensin omat tavarasi.

Kuvittele unelmiesi koti

Mieti, millaisessa kodissa haluaisit asua, ja kirjoita alle, miksi. Kun täsmennät ajatuksiasi tällä tavoin, sinun on myöhemmin helpompi tunnistaa, mitkä esineet haluat säilyttää.

1. Miltä unelmiesi koti näyttää sisältä?

Miksi?

2. Miten määrittelet siistin kodin?

Miksi?

3. Miten haluaisit viettää aikaa siellä?

Miksi?

4. Mikä on lempipaikkasi kotona?

Miksi?

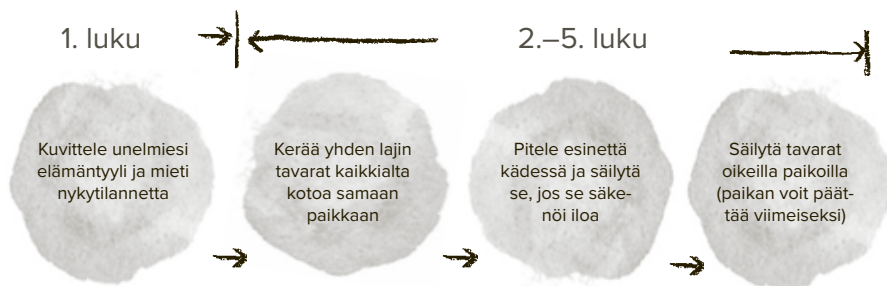
Kirjoita tähän.



Onnistuneen järjestämisen suunnitelma

Saatat pelätä järjestämistä, tai kenties olet jo lukenut minun kirjojani, mutta et ole vielä ottanut ensimmäistä askelta. Tai ehkä tähänastiset järjestämisyrityksesi ovat menneet myttyyn. Mikä syy onkin, muista että laadin tämän työkirjan auttamaan sinua onnistumaan järjestämisessä.

Kuka vain osaa järjestää. Jos teet työn oikein, et repsahda siivottomuuteen. Ainoana mahdollisena kompastumiskivenä on se, että lähestyt prosessia väärin. Jos haluat järjestää tavarat sujuvasti, on tärkeää käydä vaiheet läpi oikeassa järjestyksessä. Tässä työkirjassa neuvon vaihe vaiheelta, miten edetä järjestämismaratonissa niin, ettet eksy kertaakaan. Kuvittele ensin mielessä elävästi unelmiesi koti ja elämäntyyli. Käy seuraavaksi läpi kukin tavaralaji (vaatteet, kirjat, paperit, *komono* ja tunne-esineet juuri tässä järjestyksessä) keräämällä vuorotellen kunkin lajin tavarat yhteen paikkaan. Kosketa kutakin esinettä erikseen ja säilytä vain ne, jotka sytyttävät. Mieti lopuksi, minne asunnossa kukin esine kuuluu, ja pane ne oikeille paikoilleen. Se on homman nimi pääpiirteissään. Työkirjassa on kunkin vaiheen kohdalla tilaa kirjoittaa ajatuksia ja havaintoja – ne auttavat sinua pysymään koko prosessin ajan tietoisena itsestäsi, jotta suoritus ei ala tuntua ylivoimaiselta. Kun olet täyttänyt koko työkirjan, asut tilassa, joka tuottaa sinulle iloa ja jossa on pelkästään mieluisia tavaroita siististi omilla paikoillaan.



Valitse säilytettävät tavarat ilon perusteella

Järjestämisessä on olennaista karsia ensin. Voi olla vaikea heittää mitään menemään ilman hyvää syytä, mutta se kertoo, että keskityt liikaa siihen, mistä olet valmis luopumaan. Mieti sen sijaan, mitä haluat säilyttää. Ja kuinka se onnistuu? Virittymällä aistimaan iloa. Tämä voi kuulostaa liian epämääräiseltä, mutta järjestämisen perimmäinen tarkoitus on ilahduttaa omaa elämää. Siksi on tärkeää valita säilytettäväksi sellaiset tavarat, joista saat mielihyvää.

Kun selvität, tuottaako jokin esine iloa vai ei, tee näin: ota kukin esine käteen, toisin sanoen oikeasti koske siihen. Miltä se tuntuu iholla? Haluatko säilyttää sen? Havainnoi hetken aikaa kehosi reaktiota. Jos aistit innostavaa energiaa, tavara kannattaa edottomasti säilyttää. Mutta jos esine ei puhuttele sinua, on aika luopua siitä. Esinettä hyvästeltäessä on tärkeää ilmaista kiitollisuutta siitä, miten se on palvellut. Jos kyseessä on esimerkiksi kallis vaate, jota et ole koskaan pitänyt, voit sanoa: ”Kiitos että opetit, millaiset vaatteet eivät sovi minulle.” Ajattelemalla, että esine täytti tietyn tarkoituksen, ja kiittämällä sitä, tunnet vähemmän syyllisyyttä siitä, että heität sen menemään. Voit tietysti myös lahjoittaa tai myydä sen.

Entä jos et tiedä, mikä säkenöi iloa?

- Ole kärsivällinen itsellesi.
- Valitse vaistonvaraisesti kolme lempiesinettä.
- Halaa esinettä kunnolla.

Aluksi voi olla vaikea ymmärtää, miltä iloa säkenöivä esine tuntuu. Ei hätää. Kokeile vertailla saman lajin esineitä. Voit jopa panna ne arvojärjestykseen esimerkiksi valitsemalla joukosta kolme mieluisinta asukokonaisuutta. Toinen hyvä niksi on halata esinettä kunnolla eikä ainoastaan koskettaa sitä.



1. luku

Ennen kuin aloitat järjestämisen



Jos sinulla on into päällä ruveta
heti järjestämään, malta mielesi.

Kannattaa tehdä vielä pari asiaa ennen
aloittamista. Mieti ensinnäkin, oletko
henkisesti valmistautunut. Tee tässä ja nyt
päättös omistautua järjestämiselle täysin
palkein, jotta elämäsi alkaa säkenöidä
iloa. Sitten on aika kirjoittaa paperille,
millaisesta elämäntyylistä haaveilet.

Näe mielessäsi ihannekoti

Ennen kuin aloitat järjestämisen, anna hetken mieliku-
vituksen lentää: Millainen on ihannekotisi? Kuvaile sitä
kirjoittamalla. Nyt ei kannata arkailla. Selaile sisustus-
lehtiä ja -sivustoja ja haaveile vapaasti ja niin isossa
mitassa kuin suinkin osaat. Kun olet tavoittanut perus-
ajatuksen, kuvittele se mahdollisimman elävästi ja yksi-
tyiskohtaisesti. Miltä sisustus näyttää ja mikä sinua siinä
tyylyssä viehättää? Miten haluaisit viettää aikaa ihan-
nekodissasi ja miksi? Kun luotaat syvemmältä, onnelli-
suutesi visio alkaa hahmottua. Motivaation kannalta on
valtava merkitys sillä, että näet mielessäsi järjestämis-
prosessillesi selvän määränpään.

Täytetty esimerkkisivu

Kuvittele unelmiesi koti

Mieti, millaisessa kodissa haluaisit asua, ja kirjoita alle, miksi.
Kun täsmennät ajatuksiasi tällä tavoin, sinun on myöhemmin
helpompi tunnistaa, mitkä esineet haluat säilyttää.

1. Miltä unelmiesi koti
näyttää sisältä?

Pohjoismaiselta.
Tyylikekäläitä ja
värikekäläitä.

Miksi? • Pohjoismainen sisustus
inspiroi minua
• Pidän valoisista asunnoista,
joissa on pirstavia värejä

2. Miten määrittelet siistin
kodin?

Puhdas, ei roinaa, esillä
hyvin vähän tavaraa

Miksi? • Kun tavaraa on vähem-
män, tunnelma on rennompi
• Pienikin asunto tuntuu silloin
tilavammalta

3. Miten haluaisit viettää
aikaa siellä?

Nauttimalla esim.
elokuvista ja käsitöistä

Miksi? • En ehdi järjestää
asuntoani nyt, mutta haluan
omistaa enemmän aikaa ja hen-
kistä tilaa vapaa-ajan puuhille

4. Mikä on lempipaikkasi
kotona?

Olohuone ja kylpyhuone

Miksi? • Olohuoneessa on kiiva
olla yhdessä perheen kanssa
• Kylpyhuoneessa lataan
akkeja pitkän päivän jälkeen

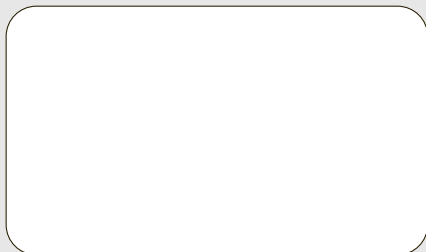
Luonnehdi omin sanoin ihanne-
kotiasi. Älä ajattele sitä, onko
haave realistinen. Iloa säkenöi-
vän talon, asunnon tai huoneen
kuvaileminen on pikatie onnis-
tuneeseen järjestämiseen.

Kysy kunkin vastauksen
kohdalla itseltäsi, miksi vas-
tasit niin. Tämä täsmentää
ajatuksiasi ja auttaa sinua
määrittelemään onnellisuutesi
konkreettisen vision.

Kuvittele unelmiesi koti

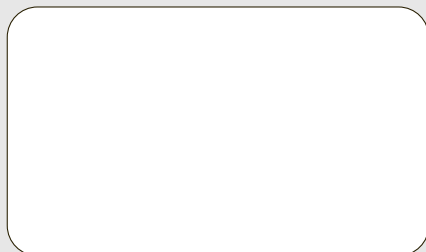
Mieti, millaisessa kodissa haluaisit asua, ja kirjoita alle, miksi.
Kun täsmennät ajatuksiasi tällä tavoin, sinun on myöhemmin
helpompi tunnistaa, mitkä esineet haluat säilyttää.

1. Miltä unelmiesi koti näyttää sisältä?



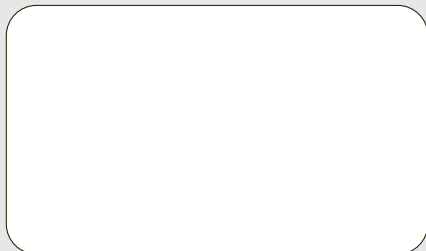
Miksi?

2. Miten määrittelet siistin kodin?



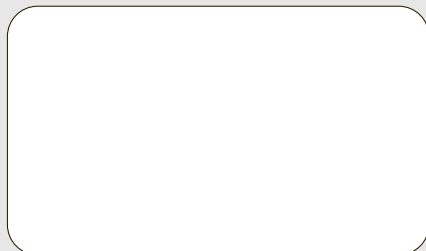
Miksi?

3. Miten haluaisit viettää aikaa siellä?



Miksi?

4. Mikä on lempipaikkasi kotona?

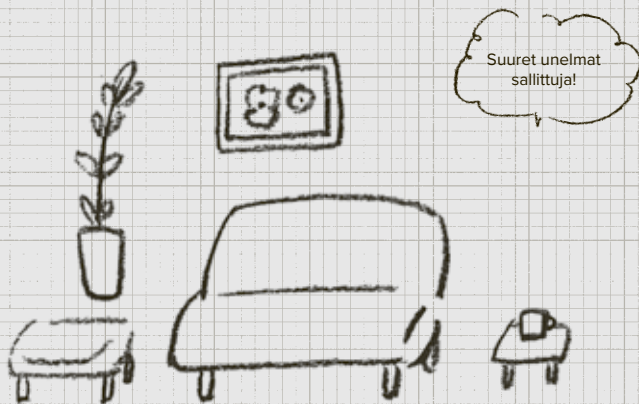


Miksi?

Täytetty esimerkkisivu

Kerää visuaalisia virikkeitä ihannekotiasi varten

Käytä tätä aukeamaa innoituksen lähteenä. Leikkaa kuvia sisustuslehdistä tai piirrä kuvia, joista välittyy sinua puhutteleva tyyli.



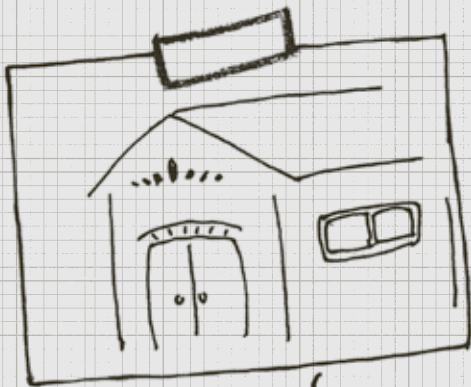
Voit kuvailla unelmakotiasi piirroksilla tai sanoilla, kunhan ne puhuttelevat. Kokeile vapaasti värejä ja sommitelua. Ota luovuudestasi kaikki irti.

Makuuhuone: pääasiassa valkoisella
sisustettu pelkistetty tila

Olohuone: kutsuva
tila, jossa perhe viihtyy
yhdessä

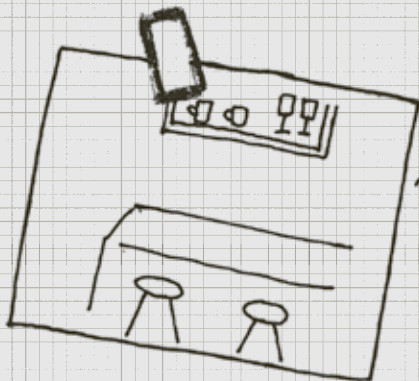
Keittiö: sellainen jossa on
kiva laittaa ruokaa

Inspiraatiosivulla
ei ole pakko olla
kuvia.



le

Etelä-Ranskassa näkemäni
provencelainen talo



o kahvilatyylinen keittiö

Eteinen: valoisa,
vähän tavaraa

Leikkaa ja liimaa
lehtikuvia inspi-
roivista taloista
ja sisustuksista,
halutessasi myös
ulkomailta. Kuvat
vahvistavat moti-
vaatiota.

LUO ELÄMÄÄN OMA JÄRJESTYKSESI

KONMARI-METODIN PÄÄMÄÄRÄNÄ ON LUODA KOTEIHIN
KESTÄVÄ JÄRJESTYS, JONKA ANSIOSTA IHMISET VOIVAT ELÄÄ
YKSINKERTAISEMPAA JA HUOLETTOMAMPAA ELÄMÄÄ.

KONMARI – ILOA SÄKENÖIVÄ TEHTÄVÄKIRJA AUTTAA JÄRJESTÄMÄÄN
KOTISI JA ELÄMÄSI JUURI SINULLE SOPIVALLA TAVALLA.

TEHTÄVÄKIRJAN AVULLA
PÄÄSET SUUNNITTELE-
MAAN OMAA IDEAALISTA
YMPÄRISTÖÄSI ELÄMÄN-
RYTMISI POHJALTA.

ALUKSI MÄÄRITTELET
OMAT HENKILÖKOKOITAISET
TOIVEESI ELINYMPÄRISTÖLLESI
JA ASETAT AIKATAULULLISET
JA MÄÄRÄLLISET
TAVOITTEESI.

SITTEN KÄYT LÄPI
VIISI TAVARAKATEGORIAA:
VAATTEET, KIRJAT, PAPERIT,
KOMONO-TAVARAT JA
TUNNE-ESINEET.

KUNKIN TAVARA-
KATEGORIAN LOPUSSA
KIRJAAT AJATUKSIASI
JÄRJESTÄMISESTÄ JA VOIT
KIINNITTÄÄ KIRJAAN
KUVIA SINULLE RAKKAISTA
ESINEISTÄ.

TÄMÄN KONMARI-TEHTÄVÄKIRJAN AVULLA SAAT KOTIISI
KESTÄVÄN JÄRJESTYKSEN JA VAPAUTAT ENERGIASI
MUUHUN KUIN TAVAROISTA HUOLEHTIMISEEN.

Marie Kondo (s. 1984) on maailmankuulu
japanilainen järjestelyasiantuntija ja tietokirjailija.
Kondo tähdittää myös suureen suosioon nousseita Netflix-
sarjoja Kodit järjestykseen ja Iloa säkenöivä elämä.

BAZAR



KANSI:
SATU
KONTINEN