Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни

Автор:

[Эрика Лейн](#)

Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни

Эрика Лейн

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

«Путь минималиста» может быть трудным – в самом начале. Особенно для тех, кто не привык говорить «нет» и быть неудобным для других. Потому что минимализм – это не только про вещи в вашем доме. Вещи лишь показывают, насколько вы избирательны не только в покупках, но и в отношениях. Насколько крепки ваши границы. И сколько в своей жизни пространства вы оставляете для самих себя.

Эта книга поможет сделать философию минимализма частью вашей жизни, а также освободить время для творчества, найти баланс между работой и личной жизнью, накопить деньги для больших и важных целей, расставаться с вещами без сожалений и начать жить так, как всегда мечтали.

Подарочное издание. Великолепные цветные иллюстрации, качественная белая бумага, обложка из эко-материала.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Эрика Лейн

Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни

Посвящается невероятному сообществу, которое сплотилось вокруг движения «Жизнь с целью» (The Life on Purpose).

Ваши истории вдохновляют меня каждый день. Да здравствует жизнь в сообществе – и с целью!

Erica Layne

MINIMALIST WAY.

Minimalism Strategies to Declutter Your Life and Make Room for Joy

Copyright © 2019 Callisto Media All rights reserved.

First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Я постучалась, подождала ответа, снова постучалась, а потом вставила ключ в скважину.

Когда вошла внутрь квартиры, что-то коснулось лица, и моя рука машинально взметнулась, чтобы убрать помеху в сторону.

«Листья, – подумала я. – Ну конечно... Это же квартира Чарли».

Бо?льшую часть времени между двадцатилетием и тридцатилетием я работала управляющей большим многоквартирным зданием на полуострове к югу от Сан-Франциско. Каждый год, проводя плановую проверку детекторов дыма, я целый день ходила по пятидесяти трем разным квартирам. Каким бы утомительным ни был этот день, я сгорала от любопытства и радовалась возможности хоть краем глаза увидеть, как живут другие люди.

Я видела квартиры, полные всевозможных безделушек, накопленных владельцами за целую жизнь или перешедших по наследству от предыдущих поколений. Были и квартиры, где на кухонном столе не стояло ни единой тарелки, и такие, где на столешницах не было ни единого свободного местечка. Помню среди них и жилище, походившее на настоящий склад, с эклектичной коллекцией манекенов, бижутерии, бесчисленных бутылочек и баночек с пищевыми добавками (почему – понятия не имею). А вот в этой – в квартире Чарли – с каждым годом становилось все больше комнатных растений; наконец, распростертые зеленые ветви стали застить весь солнечный свет, и по гостиной приходилось не ходить, а протискиваться.

Ежегодный обход этих пятидесяти трех квартир позволял мне украдкой заглянуть в совершенно разный мир живших в них людей.

Тихая эпидемия

Что я наблюдала тогда – и твердо знаю сейчас – так это то, что слишком многие из нас обременены своими вещами, обязательствами, расписаниями и психологической ношей. Мы не можем дать себе передышку и наслаждаться жизнью, потому что слишком заняты попытками управлять ею. В глубине души мы боимся однажды утром проснуться и осознать, что упустили драгоценное время взросления своих детей или годы доброго здоровья, потому что уделяли

слишком много внимания вещам, которые в конечном счете ничего не значат. Это и есть проблема, которую я хочу помочь вам решить с помощью своей книги. И ведущую роль в этом сыграет минимализм. Речь пойдет не только о наших вещах, но и об образе жизни.

Мой путь к более простому образу жизни

Я не знала, что такое минимализм, когда впервые ощутила тягу к нему. Я была по уши в полуночных кормлениях, слюнявых детских поцелуях и безумных психологических качелях – от ощущения безмерной любви и удовлетворенности до безнадежной усталости от того, что я всем нужна, и опустошения, полного масштаба которого даже не могла прежде вообразить.

Хаос внутри меня вполне гармонично сочетался с хаосом вокруг. Под конец одного особенно долгого дня я медленно прошлась по своей квартире, чувствуя себя побежденной беспорядком. Документы, игрушки, детские шезлонги, поильники, одеяльца, соски и книжки покрывали все поверхности. Словно в мою гостиную ворвался детский отдел большого универмага.

Именно в те годы я начала слышать внутренний тихий голос, мягко подталкивавший меня к более простому подходу к жизни, построенной вокруг вещей, которые действительно были важны для меня и приносили мне радость, – и ничего более. Я постепенно перестала говорить «да» в ответ на каждую обращенную ко мне просьбу. Я начала ходить по дому, оценивая наши пожитки критическим взглядом. Теперь я решительно защищала наше семейное время – поездки на пляж, субботние походы, вылазки в местный аэропорт, где мы наблюдали, как совершают посадку маленькие самолеты. Все это произошло не сразу, но минимализм менял мою жизнь к лучшему – в тысяче разных аспектов.

Пусть мой путь к минимализму начался, когда я была молодой матерью, но ваш может стартовать в любое время, на любой стадии жизни. Он может начаться сегодня.

Мое предложение вам

Эта книга предлагает холистический подход к минимализму. Я надеюсь помочь вам упростить жизнь: не только путем уменьшения количества вещей (хотя отчасти именно так!), но и с помощью рационализации вашего времени и интеллектуальной энергии, чтобы у вас освободилось пространство для наслаждения тем, что действительно важно. Читая, вы будете учиться сокращать объем своей нынешней собственности и решитесь впредь впускать в свой дом намного меньше вещей; вы заново оцените свои отношения с людьми и определите, как они могут вносить более ценный вклад в качество вашей жизни; вы окинете критическим взглядом свой календарь, чтобы выкроить больше времени для людей и занятий, значимых для вас.

Но есть и более глубокий уровень: я хочу помочь вам положить конец спешке и перегрузке и начать жить в атмосфере довольства и радости. Это не означает, что вас отныне будут обходить стороной жизненные коллизии или что вам больше никогда не придется переживать периоды хлопот или стресса. Но в эти трудные времена вы будете вооружены нужными инструментами и ясностью ума, позволяющими разобраться, от чего можно отказаться, а что нужно держать и не отпускать. Добро пожаловать в «минималистский образ жизни»!

Глава 1. Сердце минимализма

Я сидела в шалфейно-зеленом кресле-качалке, а трое моих маленьких детей играли на полу передо мной, и солнце раскрашивало небо теплыми золотистыми мазками. Я была в сотнях миль от родителей, растила детей, пока муж был в разъездах, и сама занималась работой, которая мне не нравилась. Стресс и одиночество – вот мои самые сильные ощущения в то время.

И вот там, сидя в кресле-качалке, я вдруг отчетливо осознала, что именно я несу ответственность за собственную жизнь. Мне не обязательно соглашаться жить на автомате. И если хочу спроектировать жизнь, которая мне действительно подходит, то придется определить, что? для меня важно. Я должна меньше фокусироваться на том, что делаю, и больше на том, почему я это делаю.

Когда знаешь все эти «почему» – свои главные приоритеты и основные ценности – остальное встает на место. Я в этом убеждена. Несущественное отходит в сторону, и ты открываешь для себя жизнь, которую всегда и хотела.

Это и есть сердце минимализма. Его суть – создать жизнь, гармонирующую с твоим внутренним «я». Это дар стремиться к тому, что для тебя важно, будучи свободной от отвлекающих факторов, которые слишком часто сбивают с пути – и в конечном счете наполняют твою жизнь вещами, которые ты и не думала приобретать. Проще говоря, минимализм – это решение жить жизнью, которая тебе подходит.

В тот момент меня тянуло к минимализму желание сопротивляться культуре «слишком многого». Я была по горло сыта излишком всего – слишком многими вещами, слишком многими звонками, которые надо было сделать, слишком многими делами, по которым надо было бегать, слишком многими обязательствами перед людьми, которых я едва знала. Я была готова к меньшему.

Но очень скоро мне стало ясно, что стремиться к меньшему не всегда бывает легко в культуре, которая ценит занятость, достижения и бесконечное накопление материальных благ. Давайте вместе примем обязательство усвоить минималистский образ мышления и начнем освобождаться от давления, чувства вины и выгорания, живя в согласии со своими глубочайшими ценностями.

Захламленность: физическая, умственная и эмоциональная

Я считаю, что одним из мощнейших катализаторов принятия минималистской психологической установки является признание и интернализация того воздействия, которое оказывает на человека захламленность. Когда у тебя наконец открываются глаза на хлам вокруг и внутри себя, именно тогда ты ощущаешь тяжесть всего этого – и начинаешь желать перемен.

Физическая захламленность

Когда я была подростком, одна семья с нашей улицы попросила меня поработать няней. Наши семьи хорошо знали друг друга, но я не бывала дома у этих соседей до того первого раза, когда меня оставили одну с четырьмя детьми.

Я помню, как ходила из комнаты в комнату, ошарашенная объемом вещей, которые сумел вместить один маленький домик. На кухонных столешницах выстроились посуда и продукты, стеллажи ломались от книг, а под слоем игрушек в детских комнатах не было видно ковров.

Особенно мне врезался в память невероятный способ, которым их дети пробирались по одной из спален. Они прыгали с порога на одну из кроватей в комнате, а потом, если нужно было проникнуть дальше, перепрыгивали с нее на вторую кровать, потому что это было легче сделать, чем проложить пешеходный маршрут по захламленному полу.

Теперь, вспоминая свои первые впечатления, я сознаю, что, возможно, их дом и не был таким хаотичным и захламленным, каким его рисует моя память. Но он был настолько не похож на мое собственное жилье, что я всегда чувствовала себя там неуютно, даже после того как провела в нем с десяток субботних вечеров, присматривая за детьми.

Теперь (десятилетия спустя), если мой собственный дом начинает наполняться хламом, я замечаю, как то же неуютное чувство прокрадывается в душу и действует на нервы. Я воспринимаю его как подсказку: пора снова заняться упрощением.

Что вы чувствуете, входя в захламленное пространство? Есть ли у вас ощущение, что вы несколько не в своей тарелке?

Если вы оказываетесь в этом загроможденном пространстве (может быть, это ваша кухня, спальня или гостиная свекрови) и позволяете себе по-настоящему разобраться в своих ощущениях, не кажется ли вам, что темп ваших мыслей ускоряется? Не чувствуете ли вы, что отвлекаетесь от задачи или разговора с большей легкостью? Не ощущаете ли чуть большее уныние, чем до того, как вошли сюда?

Чем больше вы будете обращать внимание на мысли и чувства, возникающие у вас, когда вы находитесь в захламленном пространстве, тем сильнее будет ваша

мотивация жить по-другому.

Умственная захламленность

Мой ящик входящих полон писем от читателей, которые пишут, что они спотыкаются под весом своего умственного бремени. Задевают ли в вас знакомые струны какие-либо из следующих замечаний?

«Такое ощущение, будто внутри моего сознания идет игра в пинбол. Я постоянно мечусь от одной мысли к другой. Это ощущение очень сильное, и мне всегда кажется, что ни одну из них я не додумываю до конца».

Мариана М., Тусон, Аризона

«Кажется, будто мой мозг постоянно занят тушением пожаров. Ответил ли я на то письмо, что пришло вчера поздно вечером? Перенес ли прием у стоматолога? Нужно не забыть купить бумагу для принтера! Ответил ли я на приглашение на свадьбу Дэнни?»

Аарон Дж., Шарлотта, Северная Каролина

«Быть внутри моей головы утомительно. Честное слово, если бы я могла проводить время в любом другом месте, я бы это сделала».

Эбигейл С., Лидс, Англия

Наши пальцы непрерывно порхают по гаджетам, а 60- и 80-часовые рабочие недели становятся нормой. От нас ждут сверхдостижений и на работе, и дома, и мы ощущаем непрерывное давление – успевать все и при этом улыбаться. Неудивительно, что столь многие из нас пригибаются под весом своей интеллектуальной ноши. Если наш разум переполнен мыслями так же, как наши дома – вещами, как можно по-настоящему обрести фокус и внутреннюю ясность?

Эмоциональная захламленность

Эмоциональная захламленность – самый незаметный тип захламленности, однако она оказывает самое мощное воздействие на ваше счастье и благополучие. Эту захламленность образуют неотвязные мысли, настолько привычные, что кажутся почти что старыми друзьями. Вот только стоит вытащить их на дневной свет, как они оказываются вовсе не друзьями. И никогда ими не были.

Вот некоторые распространенные примеры «мысленной петли», способной иссушать нашу эмоциональную энергию. Кажутся ли какие-то из них знакомыми? Если бы вы составляли собственный список, что бы вы к нему добавили?

«Здесь все держится только на мне».

«Всем на меня наплевать».

«Мой начальник меня не ценит».

«Я плохой [родитель / партнер / супруг / брат / друг]».

«Я совершенно не умею заводить друзей».

«Я не создана для этого».

Чем больше вы позволяете себе заикливаться на мыслях такого типа, тем глубже становятся пути, которые они прожигают в вашем мозге. Поэтому может казаться, что ваши негативные мысли работают на автопилоте. К счастью, наш мозг пластичен (в научной терминологии это называется нейропластичностью). Это означает, что при сознательных усилиях и последовательной практике со временем можно устроить негативным мыслям короткое замыкание и постепенно заменить их более полезными «эмоциональными петлями».

Бо?льшую часть своей жизни я тащи?ась по мысленной тропинке «Никто не ценит и не замечает того, что я делаю». Отчетливо помню, как с полными слез глазами выплескивала эту фрустрацию в разговорах со своей наставницей, еще когда была подростком. И еще более натопанной стала эта тропинка, когда я начала работать, вышла замуж и родила детей. (Малыши не славятся умением говорить сердечное «спасибо»!)

Но последние пару лет я начала распознавать этот внутренний нарратив[1 - Нарратив (от лат. narrare – «языковой акт, рассказ») – междисциплинарное понятие, обозначающее повествование, в котором сознание и язык, бытие и время, человек и мир оказываются тесно взаимосвязанными.] как эмоциональный хлам. Он тащит меня назад, вызывает сопротивление в моей душе и не дает мне сфокусироваться на хорошем. Теперь я каждый день заново принимаю решение выбросить свой когда-то любимый учебник «Как должны вести себя другие люди»: перестаю ждать, пока они обратят внимание на мои старания, а вместо этого признаю?, что делаю то, что делаю, поскольку сама этого хочу. Я расчищаю дом от хлама, потому что мне доставляет удовольствие опрятная, визуально спокойная среда и приносят удовлетворение результаты моего упорного труда. Я отдаю мужу и детям лучшее, что во мне есть, потому что люблю их и хочу для них только лучшего. Я не имею в виду, что пришла к пресловутому просветленному мышлению, но ощущаю эмоциональную свободу, двигаясь в этом направлении. Это лишь один из примеров того, как применение минимализма к внутренней жизни может оказывать глубокое, длительное воздействие.

Есть ли у вас эмоциональный хлам, который вас обременяет? Начните с выявления вредоносных сценариев, разыгрываемых в вашем сознании. Запишите их. Познайте их. И в следующий раз, когда заметите их возникновение, вы сможете усомниться в них, вместо того чтобы принимать как истину, что вы, возможно, делали в прошлом.

Выявив повторяющуюся негативную петлю, не пытайтесь сразу переключиться на мысль, на 180 градусов отличную от оригинала. Ваш мозг на это не «купится». Например, от мысли «всем на меня наплевать» до уверенности «все меня любят» – дистанция огромного размера. Лучше совершайте небольшие позитивные изменения, в которые по-настоящему верите, например: «Моя семья меня любит, и я люблю себя». Выявляя негативные мысли и постепенно заменяя их позитивными, вы начнете освобождаться от деструктивной формы захламленности.

Скрытая цена захламленности

Самое неприятное в захламленности – тот тяжкий «налог», который она взимает с наших ресурсов и энергии. Прежде всего мы тратим деньги на те вещи, которые хотим купить. Но они слишком часто в итоге оказываются распиханы по углам, где только собирают пыль (которую, кстати говоря, нам тоже когда-нибудь придется убирать). Затем мы устремляем взор к новым и «лучшим» вещам, и цикл повторяется. Это пустая трата денег, в дополнение к этому мы расплачиваемся за эти вещи драгоценным временем, физическим пространством и умственной энергией.

Задайте себе следующие вопросы, чтобы оценить реальную стоимость захламленности в своей жизни:

- Что можно было бы сделать с тем временем, которое потрачено за последние несколько месяцев на онлайн-шопинг или поиск важных документов, которые потерялись среди многочисленных вещей?
- На что я предпочла бы потратить половину своего дня: ходить и подбирать вещи за своими детьми и заставлять их убирать за собой – или потратить те же часы на общение с ними?
- Есть ли у меня ощущение, что мой мозг постоянно загружен на полную мощность?
- Как воздействует на мои отношения эмоциональное ощущение, что я раб своих вещей?
- Возмущаюсь ли я, думая, что другие члены семьи не выполняют свою долю обязанностей?
- Кажется ли моим детям, что я одержима нашими вещами?

Минималист знает, что наша жизнь состоит из постоянных обменов. Отдать свое время чему-то одному означает не выделить его на что-то другое. Истинная стоимость неиспользуемой экипировки, хранящейся в чулане, или праздничных

украшений, которые вы втайне боитесь вытаскивать из закров каждый год, – это не только количество потраченных на них денег, но и время, которое вы тратите на поиски, приобретение, поддержание порядка, хранение или починку вещей. Представьте себе, на что еще вы могли бы потратить это время и энергию! Пожертвовали ли вы ради вещей временем, проведенным с семьей? Или могли бы потратить эти ресурсы на то, что любите, – то, что действительно приносит вам радость? Итог: если наша жизнь обременена захламленностью, мы отдаем лучшее, что у нас есть, вещам, которые имеют наименьшее значение.

Как разговаривать с другими о вашем новом образе жизни

В современную цифровую эпоху, когда мы можем подавать себя любым способом, каким захотим, люди жаждут искренности. Нам отчаянно хочется знать, что мы не одиноки в стараниях найти баланс и ясность в нашем шумном мире. По этой причине, когда кто-то обращается к вам с просьбой или приглашением, которые вы не можете принять, я рекомендую не только отклонить запрос, но и честно объяснить причину отказа. Всего одно предложение способно на удивление полно обрисовать ваши ценности. К тому же никогда не знаешь – вдруг твоя искренность вдохновит других совершить позитивные перемены в собственной жизни? Попробуйте поэкспериментировать с любым из следующих примеров.

«Я стараюсь не перегружать себя слишком большим количеством дел».

«В данный момент мы стараемся ставить семью на первое место. Годы летят так быстро!»

«Я стараюсь задать своей жизни более комфортный темп».

«Я устала от постоянного выгорания, поэтому стараюсь не перегружать свое расписание».

«В настоящий момент я стараюсь освободить время для себя».

Мыслить как минималист

– Почему этот бензонасос разговаривает с нами? – удивленно спросила моя пятилетняя дочь через открытое окошко, сидя в своем детском кресле, пока я, стоя снаружи, заливала в бак бензин.

– Этот маленький телевизор проигрывает рекламные ролики, – объяснила я. – Реклама хочет, чтобы мы покупали разные вещи.

– А, – отозвалась она. – Тогда хорошо.

Вот только ничего хорошего в этом нет. Объем рекламы, который мы поглощаем за один-единственный день, просто поразителен – не говоря уже о ее хитроумии. Эксперты по цифровому маркетингу сообщают, что американцы видят от 4000 до 10 000 бренд-сообщений за сутки. И значительная часть этой рекламы подогнана точно под наши интересы, если исходить из того, какие сайты мы открываем и какие материалы выкладываем в интернете. Кроме того, поскольку бренды сотрудничают с влиятельными и популярными персонами соцсетей, мы часто видим рекламируемые товары в наших собственных лентах сообщений от людей, на которых подписываемся.

Ландшафт потребления за последние пару десятилетий значительно изменился, потому что реклама становится все более тонкой и вездесущей. Мы выросли в ее окружении и пропитались идеей «чем больше – тем лучше».

Мыслить как минималист – значит сомневаться в правильности текущего положения вещей. Если хотите усвоить минималистский образ мышления, для начала регулярно задавайте себе следующие вопросы:

- Как я могу сократить воздействие рекламы, прямой и косвенной, чтобы не просматривать огромное количество товаров, которые так и тянет купить?
- Могу ли я дать себе абсолютно честный ответ на вопрос о разнице между «хочу» и «необходимо»?
- Как долго на самом деле длится эйфория от новой покупки?

- Что для меня важнее: купить эту вещь или пережить впечатление?
- Сколько времени я потрачу в следующие несколько лет на уход за этим предметом (замену батареек, стирку, химчистку, починку и т. д.)?
- Как я чувствую себя в загроможденной, захламленной среде?
- Является ли мой дом визуальным отражением той личности, которой я стараюсь быть?
- Кто будет разбирать мои пожитки, когда меня не станет, и что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить это бремя?

Когда я начала видеть свою жизнь сквозь призму минимализма, то постепенно перестала мечтать об огромном доме: большой дом требует затраты большего времени на уборку. Я перестала завешивать стены рамками и картинами; визуальное «меньше» означало «лучше». Я постепенно перестала так переживать из-за того, что могут подумать обо мне другие; моя жизнь начала соответствовать моим ценностям, и это подарило мне больше удовольствия и уверенности, чем когда-либо прежде.

То же случится и с вами.

Три шаблона мышления, которые питают сверхпотребление

Когда кто-то говорит мне, что его обременяют собственные вещи, я советую человеку постараться вспомнить, как они к нему попали. Например: что изначально заставило вас купить столько вещей? Что побуждает вас тянуться за кредиткой? Почему, на ваш взгляд, вам так трудно изменить свои покупательские привычки? Я выяснила, что после таких мысленных раскопок большинство людей способны приписать свой способ потребления «в заслугу» одному из следующих психологических шаблонов – а иногда и всем трем.

1. Эмоциональное избегание

Я кликнула по кнопке «оформить заказ», посмотрела, как веб-страница подтверждает мою покупку, и с приятным щелчком закрыла ноутбук. Именно в этот момент, заметив, как немного расслабляются мои плечи, я связала покупку со своим настроением. До меня дошло, что я стремилась облегчить возбуждение, которое нарастало внутри меня несколько дней.

Подумайте об этом: как часто вы совершаете покупку, потому что думаете, что это решение какой-либо проблемы? Может быть, вы покупаете что-то, чтобы ликвидировать момент постоянных трений в доме. Например, новую корзинку для хранения мелочей. Если у вас есть дети, возможно, вы иногда покупаете что-то, чтобы задобрить их. Я как-то купила нашей четырехлетней дочери собственный набор «Лего», чтобы она перестала ломать конструкции брата. Мы часто говорим себе, что покупаем что-то по веским причинам (вроде вышеупомянутых), тогда как на самом деле...

На самом деле это – небольшое облегчение, доза дофамина, отвлекающий фактор, средство приглушения эмоций.

Многие из нас пойдут на что угодно, только бы избежать переживания собственных эмоций – особенно трудных. Для одних это поедание шоколада, для других – бокал вина или бездумный просмотр пары серий телесериала. Для моей мамы это уборка ванной комнаты. (Есть ведь и намного худшие отдушины, правда?)

А для многих из нас это трата денег. Вот почему шопинг так часто в шутку называют «ритейл-терапией»; мы используем его ради ощущения кратковременного удовольствия, которое помогает нам приглушить будоражащие нас сильные эмоции. А при переживаемой нами в последнее десятилетие массовой миграции из традиционных розничных магазинов в онлайн-шопинг стало как никогда легко получить немедленное удовлетворение от покупки чего-то нового. Вот только этот метод оставляет нас с непроработанными эмоциями, опустошенными банковскими счетами и переполненными домами.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Нарратив (от лат. *narrare* – «языковой акт, рассказ») – междисциплинарное понятие, обозначающее повествование, в котором сознание и язык, бытие и время, человек и мир оказываются тесно взаимосвязанными.

Купить: https://telnovel.com/leyn_erika/put-minimalista-kak-vybrat-glavnoe-i-izbavit-sya-ot-lishnego-vo-vseh-sferah-zhizni

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)