

Легко

ИСКУССТВО ПРОСТОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«РАДОСТЬ МАЛОГО»

ФРЭНСИН ДЖЕЙ

Фрэнсин Джей
Легко. Искусство простой
и счастливой жизни
Серия «Метод КонМари. Японские
секреты идеального порядка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49791824

Легко. Искусство простой и счастливой жизни: Эксмо; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-107958-1

Аннотация

Сколько в вашем гардеробе одежды, которую вы не надевали больше года? Сколько сувениров вы накопили на своем комод? Сколько денег вы тратите на то, чем потом не пользуетесь?

Фрэнсин Джей, автор бестселлера «Радость малого», предлагает: давайте жить легче! Уже больше 300 000 человек стали ее последователями, превратив минимализм в приятный образ жизни.

«Легко» – это книга рецептов, которая поможет вам сэкономить.

«Легко» – это принцип «любимое и необходимое» во всем.

«Легко» – это возможность избавиться от хлама, чтобы начать новую жизнь.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 5 |
| Облегчаем свои запасы | 13 |
| Приемы | 14 |
| Чистый лист | 14 |
| Сбор | 17 |
| Оценка | 19 |
| Коробка «на выброс» | 22 |
| Под вопросом | 26 |
| Организация | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

Фрэнсин Джей
Легко. Искусство простой
и счастливой жизни

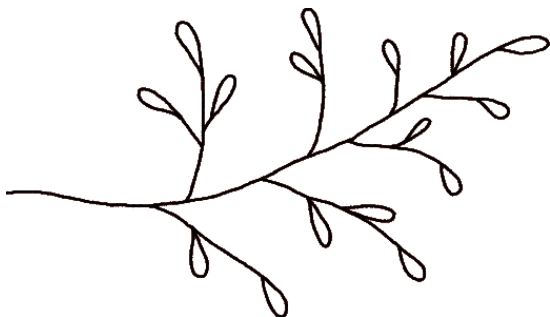
Посвящается Джулиет

Francine Jay LIGHTLY LIGHTLY. Text Copyright © 2019
by Francine Jay

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Вступление



Казалось ли вам хоть однажды, что жизнь придавила вас к земле? Никогда не думали, что у вас слишком много вещей в доме, дел в графике и тревог на душе?

Наша жизнь день ото дня становится все тяжелее. Не то чтобы мы себя сознательно перегружали, но человек от природы склонен к накоплению – имущества, ответственности, эмоций – и не умеет от этого избавляться. А когда мы заняты работой, семьей и другими обязательствами, то даже не замечаем этих накоплений. И спохватиться не успеваем, как наши шкафы забиваются одеждой, календари пестрят делами, а на душе беспокойно.

Но есть хорошие новости: так жить необязательно. Если захотеть, можно сбросить значительную часть груза и жить гораздо легче. Тогда будет возможно наконец свободно ды-

шать, а не влечить свои дни. И в этой книге я расскажу, как это сделать.

Для начала хочу рассказать, почему стала минималисткой: я обожаю путешествовать налегке. После нескольких поездок с тяжелым чемоданом я поклялась себе, что впредь буду ездить лишь с небольшой ручной кладью. Как же это освобождает! Без избыточного багажа я почувствовала себя свободной как птица – энергичной, ничем не обремененной и готовой ко всему.

Мне захотелось воссоздать то же чувство свободы и в повседневной жизни. В перерывах между поездками я стала избавляться от всего лишнего в моем доме. Каждая сумка, исчезнувшая из него, снимала тяжкий груз с плеч.

Фраза «Жить легко» стала моей мантрой. Все началось с домашних вещей, но вскоре такой подход распространился на всю мою жизнь. Шла ли речь о лишней посуде, обязательствах или тревогах, я всегда спрашивала себя: «Как можно избавиться от этого груза?»

Когда я справлялась, настроение у меня улучшалось. Скоро стрессы и усталость остались в прошлом. Я начала жить спокойно, легко, эффективно и радостно.

Моя жизнь изменилась, и ваша – тоже может!

Эта книга – минималистическое руководство для всех и каждого. Хотите ли вы избавиться от лишнего в своей жизни или просто решили немного разобраться в шкафах. Хотите ли вы разгрузить свой график или просто найти пару

свободных часов по вечерам. Хотите ли вы полностью изменить подход к жизни или просто избавиться от грызущего чувства вины.

Вы можете сделать свою жизнь «совсем» легкой или легкой «отчасти». Тут все целиком и полностью зависит от вас. Я познакомлю со всеми приемами, философией и истоками вдохновения, которые вам понадобятся. Все это собрано в этой книге и будет ждать, пока вы не почувствуете себя готовым.

На рынке полным-полно книг по уборке и избавлению от лишнего – возможно, вы уже читали некоторые из них. Может быть, те методы вам не подошли; или подошли, но хлам снова начал скапливаться. Может быть, вы реорганизовали свою жизнь, но не испытали удовлетворения и безмятежности, которых ожидали. Может быть, вы думаете: «И зачем все это?» или «И что теперь?».

Мой подход другой. Я вышла далеко за рамки избавления от лишнего и постараюсь разгрузить ваши мысли, действия, каждый момент и все сферы жизни. Выделив на разборку конкретный день, потом очень легко соскользнуть назад. Но когда вся жизнь подчинена единому принципу – *жить легко*, – в ней появляется чувство целеустремленности, а это мощный стимул к тому, чтобы не свернуть с пути. Лучшее в таком подходе – это отсутствие давления. Вам не нужно следовать какой-то программе или определенному порядку и делать абсолютно все. Я написала эту книгу, чтобы вы мог-

ли взяться за нее в подходящий для себя момент, раскрыть на любой странице и ощутить прилив вдохновения.

Первый раздел книги «Облегчаем свои запасы» покажет вам, как разгрузить собственный дом. Первый шаг к легкой жизни – упрощение обстановки. Открытое, наполненное воздухом пространство успокоит душу и улучшит настроение.

Имущество может быть мощным психологическим триггером, будто оно неразрывно связано с эмоциями. Избавляясь от физического хлама, вы освобождаетесь и от хлама ментального, даете себе новый старт, открываете путь к внутреннему благополучию.

Избавление от лишних вещей вовсе не должно быть утомительным или сложным занятием. Я разбила его на ряд полезных приемов, и процесс станет для вас простым и даже приятным. Разбираете ли вы один ящик или целую комнату, эти приемы сделают работу легкой.

И это подводит нас к важному моменту: не бойтесь начать с малого и действовать медленно. У большинства из нас просто нет ни времени, ни сил на то, чтобы разобрать целый дом за один прием. Гораздо лучше и полезнее действовать поэтапно и начинать, когда у нас появляется свободный час-другой.

Вот почему я посвятила каждой категории вещей отдельную главу. Используйте мою книгу как поваренную, в ней

такой же принцип, только главный рецепт – минимализм. От чего бы вы ни решили избавиться – от книг или сумок, от обуви или постельного белья, – вы всегда можете раскрыть книгу на нужной странице и найти полезные советы и источники вдохновения. Совершенно необязательно читать целую главу, если вас интересует лишь вопрос сокращения количества ненужных тарелок.

И вы вовсе не обязаны читать книгу страница за страницей и следовать этому порядку. Начните с того, что для вас легче всего, и постепенно переходите к более сложному. Если вы не особо привязаны к канцтоварам или кухонной утвари, возьмитесь именно за это. Поняв, как легко и приятно избавляться от лишнего, вы преисполнитесь чувством уверенности, у вас появится импульс к работе с любимыми книгами или семейными сувенирами.

Основные приемы, которые относятся ко всем категориям, очень просты: вам нужно избавиться от лишнего. Смелее! Я буду рядом, чтобы поддержать вас в этом процессе.

Советую начать с анализа собственного дома, потому что это естественная отправная точка на пути к легкому образу жизни. Когда вы окружены огромным количеством вещей, трудно сосредоточиться на более абстрактном грузе, например, на обязательствах или тревогах. Гораздо проще сформировать легкое отношение к чему-то поверхностному (например, к носкам), чем сразу нырять в глубины духа и разума.

Но если вы уже все разобрали, свободно переходите к следующим главам. К первой части всегда можно будет вернуться, если возникнет такая необходимость.

Чтобы наслаждаться жизнью, мы должны относиться к ней ЛЕГКО.

ВОЛЬТЕР

И вот самое приятное: минимализм не заканчивается на пустых шкафах и ящиках. Легкость в имуществе, как круги по воде, разойдется на все сферы вашей жизни.

Избавляясь от лишнего, вы начнете задумываться и о будущем всей планеты. Раздел «Облегчаем свою поступь» покажет вам, как уменьшить вредное влияние на окружающую среду. Чем легче мы живем на планете, тем чище, здоровее и прекраснее она будет для настоящего и будущих поколений.

Избавление от лишнего имущества – это лишь половина уравнения. Разобраться придется и со своим графиком. Раздел «Облегчаем свой стресс» поможет вам правильно расставить приоритеты и привести все системы в порядок. И тогда ваша жизнь станет гораздо легче. Цель не в том, чтобы сделать больше, а в том, чтобы оставалось делать меньше. Чем меньше вы будете отвлекаться и чем больше сосредотачиваться, тем более свободной и комфортной будет ваша жизнь.

И не забывайте о хламе внутреннем. Тревоги, драмы и эмоциональный багаж отягощают нас так же сильно, как

и материальное имущество. Раздел «Облегчаем свой дух» поможет вам избавиться от негативных мыслей, чувств и других факторов стресса, чтобы освободить сердце и разум для счастливых и значимых жизненных опытов. Возможно, вы даже ощутите новую взаимосвязанность и гармонию с окружающим миром. Ну разве это не чудесно?

Я счастлива поделиться с вами своими любимыми цитатами и источниками вдохновения. Читайте их приглашением к дальнейшему пути. Если скандинавский дизайн, философия стоиков и «Йога-сутры» вам близки, прислушайтесь к своему сердцу и следуйте за ним. К легкой и более осмысленной жизни ведет много путей. Мне хотелось бы помочь вам найти собственный.

«Жить легко» – это глубокая и содержательная жизненная философия. Вам не придется искать советы в разных книгах, а потом судорожно пытаться припомнить их в те моменты, когда они нужны вам больше всего. Достаточно запомнить лишь эти слова. Нет ничего проще.

Принцип «Жить легко» – это мощный фильтр для принятия решений. Хочется ли вам совершить необдуманную покупку, пытаетесь ли вы удержаться от шоколадного пончика или отказаться от очередного обязательства, просто подумайте: «Легко!» И вы сразу поймете, как действовать. Вам не придется взвешивать все «за» и «против», у вас будет краеугольный камень, который поможет жить в соответствии со своими ценностями.

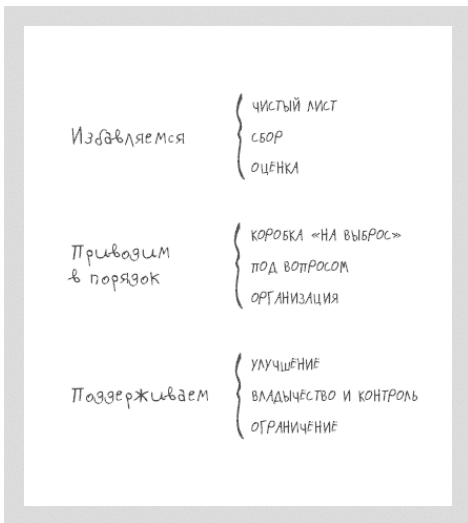
Надеюсь, вы будете хранить эту книгу на своем журнальном столике, где она всегда будет под рукой. И тогда сможете заглядывать в нее за вдохновением или практическим советом по решению конкретной проблемы. Она построена так, что к ней можно возвращаться через месяцы, годы или десятилетия – и вы всегда найдете советы для любой жизненной ситуации. Обстоятельства постоянно меняются: переезд, рождение ребенка, смена работы, новые отношения – все это может изменить вашу идеально устроенную жизнь. Но столкнулись ли вы с накоплением имущества, ожиданий или сложных эмоций, всегда можно получить необходимую помощь в этой книге. Пусть фраза «Жить легко» станет вашей мантрой, девизом жизни. Избавившись от ненужного груза, вы очень скоро поплывете по жизни с ощущением новой легкости бытия.

Облегчаем свои запасы



Давайте разберемся с излишками имущества. Избавьтесь от лишнего, и вы сразу почувствуете себя легче. В этом разделе я расскажу, как разобраться со своими вещами, чтобы они идеально соответствовали вашим потребностям. Вы найдете здесь общие приемы и конкретные советы по организации всего, что у вас есть. Можете пропускать какие-то главы и возвращаться к ним, когда почувствуете себя готовым разобраться с одеждой, кухонной утварью или канцелярскими принадлежностями. Порадуйтесь возможности выбрать для начала самое любимое!

Приемы



ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Если вы когда-нибудь пытались избавиться от лишнего, то знаете, как утомительно перебирать содержимое ящика, шкафа или полки, выбирая то, что нужно выбросить. Скорее всего, вы смотрели на многое и оставляли на прежних местах, чтобы побыстрее справиться с этой задачей.

Есть более простой и эффективный способ разбраться с имуществом: начать с чистого листа. Другими слова-

ми, возьмите ящик, шкаф, полку или другое место, где скопились вещи, и полностью его опустошите. Вытащите все, пусть воцарится полная пустота.

Почти безо всяких усилий вы получите чудесное свободное пространство. Разве это не прекрасно? Теперь будет легче избавиться от каких-то вещей, чем сложить их обратно. Чтобы сохранить что-то, вам нужно определить, почему эта вещь находится здесь, а потом физически вернуть ее на место. Это труднее, чем просто засунуть в мешок и выбросить.

Вот почему метод под названием «Чистый лист» так замечателен: он позволяет вам отказаться от процесса разборки хлама и направляет к организации собственного имущества. Вам предстоит решить, что нужно сохранить, а не что следует выбросить.

Как-то не похоже на уборку, верно? Но доверьтесь мне. Иногда нужно устроить беспорядок, чтобы обрести более свободное и чистое пространство. Если все не вытащить, результаты никогда не будут столь впечатляющими.

«Чистый лист» не оставляет места для прятков. Вы догадывались, что таится у стенки вашего шкафа или в самом темном углу кухонных полок? Если их полностью не опустошить, то никогда и не узнаешь. Вещи, которые не попадают на глаза, остаются совершенно забытыми. Они могут таиться в своих уголках бесконечно, и никакие генеральные уборки не вытащат их на свет божий. «Чистый лист» помогает найти и разобраться с ними раз и навсегда.

«Чистый лист» помогает преодолеть инерцию – иногда это единственная сила, которая сохраняет ваш хлам на месте. Есть ли в вашем доме вещи, которые не меняли своего места месяцами, годами или (о боже!) десятилетиями? То, что вы не помните жизни без них, вовсе не означает, что их следует хранить и дальше.

Опустошив ящик или шкаф, выделите несколько минут, чтобы полюбоваться этим прекрасным пространством. Представьте, как замечательно здесь будет: никакого хлама, а лишь тщательно подобранное собрание ваших любимых вещей. Если повезет, то вы и не захотите все возвращать на свои места.

Иногда происходит нечто чудесное: вы возвращаете так мало вещей, что понимаете – это место для хранения вам больше не нужно. Вы не представляете, как приятно избавляться от ящиков, коробок и пластиковых корзин для хранения вместе с их содержимым! Если вы расчистили большое пространство – шкаф, кладовку, подвал или гараж, – то его можно использовать для каких-то любимых занятий.

«Чистый лист» дает вам свободу и восхитительное ощущение новых возможностей. Вы начали чувствовать себя легче? Вам нужно всего лишь определить, что повышает ценность вашей жизни, выбрать это из груды вещей, а от всего остального избавиться. Чем меньше вы оставите, тем быстрее придете к цели!

Сбор

Решив, что оставить, начинайте складывать подобное с подобным. Почему это так важно? Потому что гораздо легче избавиться от чего-то, увидев, что у вас есть миллион похожих вещей.

Сложите тарелки, ручки, наволочки или с чем вы еще разбиааетесь. Увидев их вместе, вы наконец сможете все осознать – а это прямой путь к избавлению от лишнего.

Прошерстите весь свой дом в поисках одинаковых вещей. Дубликаты часто приобретаются самостоятельно и оказываются в разных уголках дома. Если вы храните какие-то канцтовары в спальне, а некоторые свои свитера в шкафу супруга, сложите их вместе, чтобы принять решение.

Собрав все предметы из одной категории, пересчитайте их. Вы поразитесь тому, сколько их у вас. Возможно, одну, три или даже полдюжины каких-то вещей иметь можно, но оправдать такое безумное количество вам вряд ли удастся.

Сбор – это проявление суровой любви, поскольку в результате вы оказываетесь наедине со своими излишками. Возможно, вы отрицали (или даже не сознавали) этот факт до начала работы. «Неужели у меня двадцать пять пар туфель?» – такой момент способен заставить действовать любого.

Возможно, вы даже не понимаете, как у вас собралась та-

кая коллекция. Вот как это происходит. Мы часто не выбрасываем старые вещи, заменяя их новыми. «Они еще хорошие», «Когда-нибудь они могут пригодиться» – и груда растет и растет. Обычно мы этого даже не замечаем, пока у нас не остается места, где это можно сложить.

Иногда сложно даже представить, что это такое и для чего (вспомните хотя бы загадочные кабели, зарядники и аккуратно сложенные детали мебели). Другие вещи могут быть необъяснимы – мы просто не в состоянии удержаться от накопления футболок, штанов для йоги, поваренных книг, косметики и каких-то случайных предметов.

Сбор так полезен, потому что этот процесс выявляет проблемные точки и показывает, где вас ждет облегчение. Не нужно больше бродить по дому в раздумьях: «Что меня так гнетет?» Ответ прост и очевиден.

Но наберитесь смелости. Разобрать это обилие не так-то легко. Обнаружив у себя тридцать две кружки для кофе, можно половину выбросить без проблем. Вместо страданий из-за расставания с «ценным имуществом» вы почувствуете благодарность за имеющееся изобилие и будете спокойно спать ночью, зная, что кружек у вас все равно достаточно.

Избавившись от лишнего, разберите все оставшееся. Так вы сможете задушить хлам еще в зародыше, как только запасы снова начнут расти. Вам станет легче находить нужное. И больше не придется перерывать весь дом в поисках «потерянного» предмета или покупать то, что у вас уже есть.

А это сократит степень стресса, уменьшит расходы и освободит ваш дом.

Оценка

Когда вы сложили подобное с подобным, наступает время самого интересного: нужно выбрать, что оставить.

Как же это определить? Очень просто: *оставляйте лишь то, что делает вашу жизнь проще или счастливее*. Получайте удовольствие от процесса выбора любимых вещей. У вас появляется возможность восхититься и порадоваться тому, какие замечательные вещи у вас есть.

А что делать, если все кажется любимым? Что ж, в соответствии с принципом Парето 80 процентов времени мы пользуемся лишь 20 процентами собственных вещей. Это означает, что подавляющее большинство вещей вовсе *не* являются ни полезными, ни значимыми, и жизнь наша никак не изменится от их отсутствия. Оценка – это и есть выявление тех самых волшебных 20 процентов и избавление от большей части остального.

Оценка позволяет создать капсульный гардероб – небольшой набор ультрапрактичных вещей, подходящих на все случаи жизни. И тот же принцип можно распространить на весь дом. Цель: иметь качественный набор вещей, которые полностью соответствуют вашим потребностям. После оценки своих запасов вы поразитесь тому, насколько легкой

и комфортной станет ваша повседневная жизнь. Избавившись от излишков, вы освободите себя от утомления связанного с принятием решений, возникающего при чрезмерном богатстве выбора. Вместо того чтобы тратить время и силы на тривиальные вопросы (какая рубашка подходит к этим брюкам? какую кофейную чашку взять?), вы будете жить спокойно и эффективно.

Конечно, как и в любом проекте, самое трудное в этом деле – начать. Мой вам совет: начните с того, чем вы не пользуетесь и что вам не нравится. (Это действительно очень просто!)

Вы поразитесь, поняв, какое количество вещей вам не нужно. Вы их даже *не хотите*. Будьте честны с собой, рассматривая многочисленные подарки, сувениры и ошибки шопинга. Огромную кучу «старины» вы просто унаследовали, эти невыносимые носки подарил брат, а дорогие туфли вы купили, но так ни разу и не надели. Не храните ли вы все это из чувства вины или ложных обязательств?

У вас есть разрешение избавиться от всего этого. Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в окружении вещей, которые вам не нравятся.

Затем переходите к тому, чего много. Оставьте только самое любимое и в разумных количествах. Проявите избирательность – вы заслуживаете того, чтобы каждый день пользоваться самым лучшим. Когда у нас чего-то много, мы ча-

сто пользуемся старым и потрепанным, приберегая лучшее для «особых случаев». Разберитесь с дубликатами и начните пользоваться лучшим прямо сейчас.

Подумайте об этом так – если бы у вас было место только для одного такого предмета, что вы сохранили бы? Это все равно что собирать чемодан любимых вещей.

Помните: пространство так же важно, как и вещи. Вы не должны забивать каждый ящик, шкаф и комнату только потому, что можете это сделать. Если освободить пространство, то можно почувствовать себя гораздо лучше.

У себя дома я использую концепцию белого пространства – предметы должны окружать пустота, а не другие предметы. Белое пространство не только создает ощущение визуального покоя и безмятежности, но еще и выделяет важные предметы в нашей жизни.

А самое главное – белое пространство позволяет заниматься любимыми делами: вы сможете практиковать йогу, ваш супруг пригласит друзей на покер, а младшей дочке будет где потанцевать. Дом – это жилое пространство, а не склад. Он должен отражать вашу личность, а не ваше имущество.

Оценивая свои вещи, думайте о том, какую историю они рассказывают. Вещи многое говорят о наших надеждах и страхах, амбициях и мечтах, прошлом и настоящем. Мы не хотим напоминаний о нереализованных целях, незаконченных проектах или провальными отношениях. Такие напо-

минания – тяжелый психологический груз, который придавливает нас к земле и удерживает в прошлом.

Оценка – прекрасная возможность для самосозерцания. Мы задаемся вопросами, которые выходят далеко за рамки имущества. Примиряемся со своим прошлым (выбросьте все подарки своего бывшего), принимаем настоящее (оставьте только те джинсы, которые на вас застегиваются) и формируем будущее (избавьтесь от книг, связанных с прошлой карьерой).

В процессе оценки выбрасывайте все, что связано с негативными воспоминаниями. Окружайте себя только счастьем. Убедитесь, что ваши вещи рассказывают историю жизни, которую вы *хотите* вести.



Коробка «на выброс»

Вы поразитесь тому, насколько полезной в вашей легкой жизни может оказаться скромная картонная коробка. Сейчас я все объясню...

Вещи проникают в дом с легкостью. Дня не проходит, чтобы у нас не появилось что-то новое – в пакете из магазина,

из почтового ящика или из детского рюкзака.

Главная проблема: накапливать вещи легко, а вот избавиться от них очень тяжело. Стоит им попасть в дом – они с комфортом там устраиваются. Даже когда нам *хочется* от чего-то избавиться, мы часто пасуем перед тем, как это *сделать*.

Подумайте вот о чем: как часто вы натыкались на предмет, который вам больше не нужен, но не представляли, что с ним делать? Скорее всего, вы возвращали его в ящик и говорили себе, что подумаете об этом позже (когда в следующий раз будете собирать вещи для благотворительного магазина или во время «официальной» генеральной уборки).

Вот почему каждому дому нужна коробка «на выброс» – это место для всего, что вам не нужно и не нравится. Можете предназначить для этой цели большую картонную коробку в своем шкафу, прачечной или другом удобном месте. Когда вам (или членам семьи) что-то не нужно, просто кладите эти вещи в коробку. Нет более легкого способа разобраться с излишками.

Если хотите чего-то более интересного – или вам нужно убедить супруга или детей пользоваться этой коробкой – обклейте ее цветной бумагой, сделайте на ней яркую надпись («То, что нам больше не нужно», «Лишнее» или «Легко»). Придайте этой затее определенный флер. Сделайте коробку интересной. Ее цель должна быть всем предельно ясна. Коробка «на выброс» должна излучать позитивные вибрации

порядка. Она будет напоминать вам и членам вашей семьи о том, что избавляться от ненужного – это *хорошо*.

Мы часто откладываем избавление от лишнего, считая, что на это уйдет целый день или все выходные. Некоторые популярные программы рекомендуют сделать все за один присест, но я не считаю, что это необходимо или вообще выполнимо.

Вам не придется выделять на такую работу специальный день. Гораздо эффективнее сделать это образом жизни. В коробке «на выброс» замечательно именно то, что она помогает облегчить свою жизнь шаг за шагом, каждый день.

Вытащив из кухонного ящика вторую чистилку для картошки, бросьте ее в свою коробку. Надев, а потом сняв блузку, которая вам не идет, тоже отправьте ее в коробку. Закончив читать книгу, за которую вы больше никогда не возьметесь, бросьте и ее в коробку. Одежде, которая вам мала, которую вы не носите или просто не любите, – место в вашей коробке.

В коробке «на выброс» соберется все, чем вы не хотите пользоваться в повседневной жизни. Она станет местом для ненужных и нелюбимых вещей, прежде чем они покинут ваш дом. Что-то можно будет пожертвовать, что-то – продать или распорядиться иным образом. Вы решите это, когда у вас появится время. Как бы то ни было, вы пережили эти вещи, и теперь они просто поджидают момента, когда отправятся в новый дом.

Более того, коробка «на выброс» – это защита от ошибки. Промежуток времени между помещением предмета в коробку и расставанием с ее содержимым избавляет от ошибок. Мы часто боимся, что, стоит нам что-то выбросить, как эта вещь понадобится на следующий же день и мы будем терзаться сожалениями. Коробка «на выброс» не дает повода для такого беспокойства. Вещь пролежит там до завтра, а то и несколько дней. И чем дольше она будет там находиться, тем прочнее станет уверенность, что она не нужна.

Радуйтесь, наполняя свою коробку! Вы не просто облегчаете собственный груз, но еще и делитесь излишками с теми, кто в этом нуждается. Вы понимаете, что у вас всего достаточно, и можете поделиться своим изобилием с обществом. Вы извлекаете хорошие вещи из небытия и даете им новый шанс стать любимыми.

Наполняйте коробку, жертвуйте ее содержимое и наполняйте снова. Сделайте коробку «на выброс» постоянным элементом своего дома и добавляйте туда что-то новое каждый день. Чем тяжелее будет коробка, тем легче станет ваш дом.



Под вопросом

Мы облегчаем свою жизнь, но некоторые сложные вещи могут нас тормозить. Не то чтобы они были нам необходимы, но по какой-то причине мы не готовы указать им на выход.

В этот момент многие теряют уверенность и импульс и решают, что минимализм – это не для них. Но есть прием, который помогает преодолеть этот сложный период и продолжать двигаться дальше.

Оставьте эти вещи «под вопросом».

Это один из главных секретов облегчения жизни.

Почему это секрет: потому что прятать что-то, пусть даже на время, совсем не в духе минимализма.

Я многие годы сопротивлялась данному приему именно по этой причине. И вот что меня переубедило. Когда у меня появился ребенок, я поняла всю сложность избавления от детских вещей: стоило мне от чего-то избавиться, как малышке именно это и было нужно. И никакая логика и воззвание к здравому смыслу («Ты уже слишком большая для этой мягкой игрушки!») не помогали.

Чтобы избавиться себя от истерик, слез и страха перед тем, что моя дочь превратится в барахольщицу, я стала складывать все, что она уже переросла, в другое место – «под вопросом». Я убирала эти вещи в корзину, стоящую в укромном уголке, на полгода. Если за это время дочка про вещи

не вспоминала, от них можно было смело избавляться. Вещи исчезали из дома, но если бы она вдруг вспомнила о своих старых любимцах, я всегда могла их достать.

Этот метод сработал так хорошо, что я начала (втайне) делать то же самое для себя. И хотя мне казалось, что я поступаю принципами, корзина «под вопросом» перевела мой минимализм на новый уровень.

Да-да, даже минималисту бывает трудно с чем-то расстаться. Столкнувшись с «проблемной» вещью, я считаю, что корзина «под вопросом» – лучшее для нее место. Это первый шаг к психологическому разрыву с ней. Мысль о том, что с ней можно расстаться, делает ее менее особой, и баланс сил смещается. За поразительно короткое время вещь теряет свою власть надо мной, и я готова от нее избавиться. С помощью этого метода я смогла за несколько месяцев попрощаться навсегда с тем, что хранила долгие годы.

Не является ли такой прием чем-то вроде костыля? Может быть. Но это работает. Я воспринимаю его как физиотерапию. Этот прием помогает развивать минималистические мышцы и бороться с параличом, вызванным сложными вещами. Это более мягкий способ избавиться от чего-то.

Откладывая что-то в корзину «под вопросом», я чувствую себя комфортно, потому что знаю: если пожалею о своем решении, то смогу это вернуть. Но удивительно, что я почти никогда не возвращаю ничего назад. Думаю, с вами будет то же самое.

Когда вещи убраны с глаз долой, они теряют свою магию. Мысль о том, что они могут покинуть мою жизнь, а не проживут со мной до конца дней, разрушает их власть. Такой прием помогает понять, что вы вполне можете обойтись и без этого.

Так что не волнуйтесь, если у вас не поднимается рука отправить что-то прямо в корзину «на выброс». Иногда нужно долгое прощание. Вместо того чтобы избавиться от вещи прямо сейчас, отправьте ее в корзину «под вопросом» и живите дальше. Вы сразу почувствуете облегчение, и каждый день привязанность будет слабеть, пока не сможете расстаться с этим предметом легко и спокойно.

ПРОСТРАНСТВО – это БЛАГОДАТЬ.

ДЖОН ХЕЙВУД

Организация

Разобравшись с тем, с чем вы готовы расстаться, можно браться за организацию оставшегося. Вы проделали большую работу по сбору вещей и теперь не должны допустить обратного расползания их по дому.

Организация – это назначение каждой вещи нужного места, чтобы вы знали, что принадлежит вашему дому, а что – нет. Вот почему очень важно сделать этот шаг *после* оценки. Меньше всего вам нужно организовывать свой хлам!

Для организации я пользуюсь контейнерами. В них все со-

брано, и их легко убрать. Контейнер вовсе не должен быть стильной коробкой из хозяйственного магазина. Это может быть ящик, шкаф, книжная полка, сумка или пакет – нечто, имеющее объем и способное вместить одинаковые предметы.

Когда вещи не помещены в контейнеры, они расплзаются и громоздятся (в ящиках, на столах, на стульях), потому что им не выделено место. И это дает вашему хламу отличную возможность спрятаться. Когда же у определенных вещей есть определенные места, то все бродячие вещи сразу же становятся заметными, они не принадлежат вашему пространству, и от них легко избавиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.