

Д Ж О Ш У А   Б Е К К Е Р

# ДОМ МИНИМАЛИСТА

комната за комнатой,  
путь от хаоса  
к осмысленной жизни



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
«МЕНЬШЕ ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ»

**Джошуа Беккер**  
**Дом минималиста. Комната**  
**за комнатой, путь от хаоса**  
**к осмысленной жизни**  
**Серия «Метод КонМари. Японские**  
**секреты идеального порядка»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57471416](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57471416)*  
*Дом минималиста. Комната за комнатой, путь от хаоса к*  
*осмысленной жизни: Эксмо; Москва; 2020*  
*ISBN 978-5-04-102348-5*

### **Аннотация**

Представьте жизнь, о которой всегда мечтали. Продуктивная. Осознанная. Избавленная от беспорядка и окруженная покоем и безмятежностью. Вы можете полюбить ваш дом еще больше, владея меньшим и организовав окружающее пространство. Применяя минимализм, вы сможете сосредоточиться на самом важном: общении с близкими, путешествиях, любимом хобби и на том, чтобы жить более насыщенной жизнью. Книга содержит простые и действенные рекомендации, которые помогут вам сэкономить время и деньги, чтобы встать на путь к более

простому образу жизни. Сделайте глубокий вдох. Пришло время начать сортировку.

Джошуа Беккер – создатель самого влиятельного блога о минимализме [becomingminimalist.com](http://becomingminimalist.com) и автор книги «Меньше значит больше». Уже более 10 лет он учит других минимализму, выступает на конференциях и помогает миллионам людей обрести дом мечты.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Отзывы на книгу   | 6  |
| Часть первая. Вы  | 11 |
| 1. Минималистское преобразование  | 11 |
| Внутренняя революция  | 14 |
| Средство создания лучшей жизни для всех                                   | 19 |
| Нет места лучше   | 25 |
| «Необходимая и достаточная» книга о том,<br>как провести минимизацию дома | 28 |
| 2. Метод Беккера  | 32 |
| Метод Беккера   | 34 |
| Целенаправленная минимальность  | 35 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 38 |

# Джошуа Беккер

# Дом минималиста. Комната

# за комнатой, путь от хаоса

# к осмысленной жизни

Joshua Becker

THE MINIMALIST HOME:

A Room-by-Room Guide to a Decluttered, Refocused  
Life

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

*Посвящается моей семье, которая делает наш  
дом местом, где я больше всего люблю быть*

# Отзывы на книгу

*«Если вы уже подключились к движению минималистов или хотите получить больше подробной информации и ноу-хау, эта книга – для вас! Джошуа Беккер расскажет обо всех преимуществах и стратегиях создания вашего минималистского дома, включая практические пошаговые методы и контрольные списки для оформления и поддержания неизменного вида жилого пространства. А самое главное, вы обретете полное понимание благ, которые минимализм дарит вам и вашей семье».*

Эллен Р. Дилап, сертифицированный профессиональный организатор и консультант по продуктивности, президент Национальной ассоциации продуктивности и профессионалов в области организации

*«В представлении Джошуа Беккера минимализм – это создание комфортного, теплого, гостеприимного дома, отражающего важнейшие ценности для вашей семьи. «Дом минималиста» – великолепное руководство, которое поможет вам определить свое видение и поставить цели при решении, как вы хотите жить в собственном жилом пространстве. Джошуа подробнее, чем другие авторы, разбирает вопросы содержания домашних животных, территории для хобби и внешних прилегающих к дому пространств. Вся книга снаб-*

жена практическими рекомендациями по теме, как поддерживать вовлеченность всех членов семьи в процесс минимизации – сейчас и в будущем».

Джеки Холливуд Браун, редактор *Unclutterer.com*

*«Джошуа Беккер – лучший из известных мне коучей, когда речь идет о навыках избавления от захламленности. Его спокойный, ясный голос поможет не только решить трудную задачу избавления от ненужных вещей, но и испытывать от этого радость. Он не чурается трудных тем, таких как уменьшение жилого пространства, обсуждение сравнительных преимуществ аренды и покупки жилья и корректировки образа жизни так, чтобы он вписывался в доступное пространство. Его энтузиазм заразителен; невозможно читать книгу, не взявшись за собственный дом, – а потом вы не захотите останавливаться, ибо, когда открываются ваши комнаты, раскрывается и весь ваш мир».*

Кэтрин Мартинко, ведущий автор и редактор *TreeHugger.com*

*«Джошуа дает отличные советы по избавлению от хлама в любом помещении и побуждает читателей глубоко задуматься, что делает здание настоящим домом».*

Фрэнсин Джей, автор книги «Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить»<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Книга выходила в издательстве «Эксмо» в 2017 году.

*«Эта книга – не об избавлении от хлама. Это книга о том, как не забывать о предназначении каждого помещения и создавать ощущение, что ваш дом – самое важное место на земле. Меньше хлама – больше души».*

Кейт Фландерс, автор книги «Год без покупок»

*«Джозица со свойственными ему фирменным оптимизмом и бодрящим литературным стилем создает ценную и практичную дорожную карту для тех, кто надеется избавиться от хлама и обрести контроль над собственной жизнью».*

Кэти Уэллс, основатель *WellnessMama.com*

*«Результат совместного семейного прочтения и внедрения принципов и практик «Дом минималиста» – это уютное жилище, в котором меньше отвлекающих факторов и больше общения. Теперь, когда между нами меньше барьеров, семья чаще делится друг с другом историями и юмором. Мы поняли, что нам нужны не очередные вещи из магазина, а больше друг друга. И эта книга – наставник, который к этому привел».*

Марк и Энджел Чернофф, авторы книги «Возвращение к счастью» (*Getting Back to Happy*), бестселлера, по версии *New York Times*



«Пожалуй, есть некая ирония в том, что я советую приобрести еще одну вещь, чтобы подумать о том, как жить более полной жизнью, владея меньшим количеством вещей, а именно – книгу Джошуа Беккера «Дом минималиста». Но так и есть! Это именно то, что нужно всем, не особенно толстый томик, битком набитый совершенно новой информацией, реальными историями и проверенными решениями вечной жизненной проблемы захламленности. Джошуа откровенно (и с личным отношением!) рассказывает, как решить задачу обогащения жизни путем минимизации вещей. «Дом минималиста» – книга, стоящая каждого сантиметра занимаемого ею пространства. Обо всех ли остальных вещах в своем доме вы можете сказать то же самое?»

Мэри Кэй Байсс, исполнительный директор Национальной ассоциации *Senior Move Managers*

«С 2005 года я наблюдаю у нас в Бразилии рост людского интереса к более простому, практичному и организованному образу жизни. Ясная, познавательная книга Джошуа новаторски демонстрирует, как минимализм может преобразить домашнюю жизнь, повысить ее качество. Рекомендую это произведение как необходимое чтение для всех».

Хосе Луис Кунья, предприниматель; основатель *OZ! Organize Your Life* и создатель *Personal Organizer Brazil*, крупнейшего в Латинской Америке мероприятия для профессиональных организаторов

*«Эта книга раскладывает процесс избавления от захламленности на простые, практичные этапы. Необходимое чтение для любого начинающего минималиста!»*

Эмма Леве, главный редактор *MindBodyGreen.com*

# Часть первая. Вы

## 1. Минималистское преобразование

*Извлекайте максимальную пользу из самого важного места на земле — своего дома*

Все, что мне остается делать, когда смотрю программы об обновлении домашнего интерьера, так популярны на ТВ, это качать головой. Наверняка вы знаете, о чем речь: когда супруги, по той или иной причине недовольные своим домом, приглашают эксперта по дизайну интерьеров, чтобы тот оценил ситуацию. Потом, явно нервничая, соглашаются исчерпать свой бюджет, чтобы оплатить как можно больше изменений. Далее берется за дело ремонтная бригада, занимающаяся переделкой и усовершенствованиями (причем для пушицей драматичности всегда возникает какое-нибудь препятствие), а затем дизайнер обставляет дом новой мебелью и дополняет декоративными предметами, выдержанными в тех цветах и оттенках, что модны в текущем сезоне. Наконец, к торжественному открытию возвращаются владельцы и пускают слезу при виде нового убранства.

А качаю я головой, потому что, хоть их дом и смотрится теперь лучше, у домовладельцев, как правило, остается

ничуть не меньше вещей, чем было прежде, а порой еще и прибавляется. И они, вполне возможно, скорее мешают хозяевам проводить свои дни так, как им хочется, чем помогают. Мне вот что интересно: после того как схлынет первый прилив дофамина, вызванный преображением, становится ли жизнь этих людей хоть чуточку иной? Становится ли дом более личным и живительным для них или только чуть более приятным глазу? Или, того хуже, теперь он требует для поддержания еще больше времени и денег, чем в своем прежнем виде?

Лишь немногим избранным доводится стать участниками телепрограмм, посвященных домашнему обновлению и ремонту, однако большинство проходят через нечто похожее. Мы разочаровываемся в собственном жилом пространстве, тратим много денег на покупку вещей и много времени на организацию, уборку и поддержание их работоспособности. Тем не менее в редкие и краткие моменты, которые остаются у нас, чтобы просто наслаждаться своим домом, он не рождает ощущения места, где действительно хочется жить. И что мы тогда делаем? Если не опускаем руки, то с большой вероятностью удваиваем усилия, бросаясь искать помощи в самых неподходящих местах: обращаем внимание на рекламу, посещаем демонстрационные залы, просматриваем в Интернете ассортимент онлайн-магазинов, решаем, что нам нужны новые вещи или вещи получше, другой план организации, другой метод украшения дома. И когда мы изо всех сил

стараясь сделать жилое пространство лучше, оно... ну, в каких-то отношениях действительно становится лучше, но по-прежнему не приносит фундаментального удовлетворения или сопротивляется сколько-нибудь продолжительным жизненным переменам.

Что, если проблема не в том, что мы владеем недостаточным числом вещей или недостаточно хорошо управляемся с ними? Что, если проблема в том, что мы живем в домах, в которых хотят видеть нас рекламщики и ритейлеры, а не в тех, устройство которых диктуют наши сокровенные желания и потребности?

Вы можете помочь другим людям, делаясь рекомендациями из «Дома минималиста» в соцсетях, распространяя в виде постов или «твитов» советы с тегом #minimalisthome, которые будут попадаться вам на протяжении книги.

Мне хотелось бы предположить, что подавляющему большинству людей в моей собственной стране, Соединенных Штатах, и в других, если они хотят быть довольными собственным домом и начать жить жизнью, приносящей большее удовлетворение, нужно минималистское преобразование. Готовы ли вы последовать за мной и примерить эту идею на *свой* дом – идею о том, что куда больше радости можно обрести во владении меньшим, чем в накоплении большего? Надеюсь, что да, потому что, благодаря годам опыта, я знаю, что, избавляясь от лишних вещей, можно преобразить жилье

так, что вы ощутите не только свободу от стресса, вызываемого захламленностью, но и свободу жить жизнью, сфокусированной на желании сделать что-то за ограниченное число лет, отпущенных вам на этой планете.

Подумайте о преимуществах подобного преобразования своего дома. Для него не нужен дизайнер, не нужна ремонтно-строительная бригада или агент по недвижимости. Не нужен большой бюджет (и вообще какой бы то ни было бюджет), а вложение времени многократно окупится в последующие годы. Нужна только решимость – плюс рекомендации, которые будут направлять вас на этом пути!

## **Внутренняя революция**

За первые десять лет своего брака Шэннон и ее муж несколько раз переезжали. Но одно всякий раз оставалось неизменным: с каждым переездом вещей накапливалось все больше, и очень скоро очередной новый дом казался переполненным и беспорядочным. Женщине эта ситуация не нравилась, она чувствовала себя виноватой, но не знала, как исправить положение. Кроме того, ощущала растущее возмущение мужа из-за нагромождения вещей. Собираясь принимать гостей, она перекладывала их с места на место, создавая иллюзию аккуратности, но, разумеется, такие маневры не искореняли основную проблему.

Ничего не менялось, пока они не отправились в отпуск и

не пожил в деревянной избушке.

– С теми вещами, которые мы взяли с собой из расчета на неделю, домик казался просторным и удобным, хотя на самом деле был не так уж велик, – рассказывала она. – Когда мы вернулись из поездки, мне захотелось того же для нашего дома – чтобы в нем было пространство, где можно свободно дышать, радоваться жизни, и чтобы ничто не мешало.

Это был ключевой момент для женщины. Ее триггер. Ее поворотная точка.

Я заметил, что у большинства людей он случается, когда что-то заставляет их отважиться на преобразование. В своей предыдущей книге «Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни»<sup>2</sup> я рассказываю о собственном решающем моменте. Он произошел в 2008 году. Однажды в субботу я попытался привести в порядок гараж, не преуспел, пал духом, и тут сосед заметил вслух, что не обязательно все эти вещи держать в собственности.

Чем меньше собственности – тем больше возможностей жить.

У вас состоялся собственный минималистский ключевой момент? Событие, которое открыло глаза на проблемы с захламленностью и побудило что-то с этим сделать? Если нет, надеюсь, эта книга сыграет роль такого дружеского толчка.

«Избушкино откровение» вдохновило Шэннон, наконец,

---

<sup>2</sup> Книга выходила в издательстве «Эксмо» в 2018 году.

предпринять шаги к решению «вещной проблемы», как я это называю. Едва успев приехать домой, она записалась на мой онлайн-курс, *Uncluttered*, и дела вскоре пошли на лад. Каждую неделю она выносила из него по десять-двенадцать коробок. Ее муж тоже увлекся процессом, выдворяя из гаражной мастерской ненужные механизмы и инструменты. Переустройство дома шло полным ходом.

Со временем супруги перешли к таким вещам, относительно которых было труднее принять решение, что сохранить, а что выбросить. Это были трудности того рода, которые заставляют кое-кого прекратить минимизацию прежде, чем ощутят вкус всех ее преимуществ (в том числе и такие, которые я помогу вам принять с помощью этой книги). Прогресс несколько замедлился, но супруги не сдавались и в результате преобразили жилье со всеми его составляющими.

Минимализм – это не избавление от вещей, которые вы любите. Это избавление от вещей, которые отвлекают вас от тех, которые вы любите.  
#minimalisthome

Шэннон говорила:

– Теперь наш дом стал местом, куда муж может возвращаться как к себе домой – простите за тавтологию – и заниматься любимыми хобби; где мы можем быть теми, кто мы есть, и не бояться ни обид, ни стрессов со стороны внешнего мира. Это наша святая святых.

Но не так замечательно то, что минимизация изменила их



ощущения от собственного дома, как то, что она совершенно изменила их *самоощущение*. (Хотя, право, я нисколько этому не удивляюсь.)

## **СЕМЬ УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, РАСКРЫВАЮЩИХ МАСШТАБЫ НАШЕЙ СОБСТВЕННОСТИ**

1. В тридцати пяти богатейших странах мира материальное потребление в среднем 220 фунтов на человека в сутки.

2. Американцы ежегодно тратят 1,2 триллиона долларов на товары не первой необходимости.

3. В Соединенных Штатах действуют более пятидесяти тысяч хранилищ и складских помещений – это больше, чем всех ресторанов быстрого питания сетей *Starbucks*, *McDonald's* и *Subway*, вместе взятых. В настоящее время в стране приходится 2,23 кв. метра на кладовку для каждого гражданина, так что теоретически «все американцы могли бы одновременно встать под общей крышей кладовых».

4. Почти половина американских домохозяйств тратит столько денег, что на накопления ничего не остается.

5. В настоящее время «12 % населения мира, которые живут в Северной Америке и Западной Европе, ответственны за 60 % трат на частное потребление, в то время как на долю одной трети населения,

проживающей в Южной Азии и Африке к югу от Сахары, приходится всего 3,2 %».

6. Индустрия, специализирующаяся на товарах для хранения и организации домашнего пространства, – получающая прибыль от наших отчаянных попыток справиться со всеми своими вещами, – заработала на розничных продажах 16 млрд долларов в 2016 году и растет на 4 % ежегодно.

7. Из-за той захламленности, в которой живем, мы потратим 3680 часов, или 153 суток из средней продолжительности жизни, на поиски «куда-то подевавшихся» предметов. Телефоны, ключи, очки от солнца и документы возглавляют список потеряшек.

– Для меня теперь уже вещи – дело десятое, – призналась женщина. – Муж тоже изменился. Теперь мы ездим на велосипедные прогулки и проводим больше времени вместе.

И дело, опять же, не только в этом.

– Помимо того что наши отношения лучше, – добавила Шэннон, – я из домоседки, которая боялась людей и того, что они могут обо мне подумать, превратилась в человека, которому нравится участвовать в происходящем. Я сознательно стараюсь стать частью компании, ведущей беседу, или предлагать помощь незнакомцам. Глядеть людям в глаза, проходя мимо, налаживать контакт. Совсем не такой я была прежде. Теперь, впуская других людей в свою жизнь, я чувствую и себя более включенной в нее. Вот как, скажите, избавление от вещей может помочь добиться таких результатов? Совер-

шенно удивительно!

А действительно – *как* удастся минимализму столь фундаментально менять жизнь людей? Таких перемен, в общем-то, трудно ожидать. Однако я видел, как они происходили снова и снова. Чем меньше собственности – тем больше возможностей жить.

Я веду свой блог *Becoming Minimalist*, учу минимализму и беседую о радостях «владения меньшим» на конференциях по всему миру уже десять лет. И неоднократно – намного чаще, чем могу припомнить, – наблюдал почти магический эффект: когда люди уменьшали количество принадлежащих им вещей до нужного объема, то в процессе *сами* менялись в положительную сторону.

Так что, хотя эта книга о минималистском переустройстве вашего дома, я считаю своим долгом предупредить, что оно может привести и к вашему собственному преобразению в самых разных аспектах.

## **Средство создания лучшей жизни для всех**

Хочу кое о чем упомянуть, прежде чем двинуться дальше. Видите ли, когда термин «минимализм» всплывает в разговоре, есть один момент, который мне ненавистен: неверное представление, сложившееся о нем у очень многих людей. Они считают это *стилем* дома – понятием того же поряд-

ка, что и колониальный, викторианский или юго-западный. Для них это этакая белая коробка, в которой почти ничего нет, а если и набредешь где-нибудь на кресло или диван, то этот предмет будет запредельно дорогостоящим – и еще повезет, если на нем будет удобно сидеть! В этом смысле минималистский дом предназначен для людей, которые не придают большого значения удобству или комфорту и уж точно не имеют ни детей, ни домашних животных, ни хобби. Возможно, такой красиво смотрится на развороте какого-нибудь журнала, но кому захочется в нем жить?

Создание минималистского дома не означает, что нужно жертвовать своим любимым стилем дизайна – или даже «стилем без дизайна», или «стилем экономной жизни», – чтобы достичь цели. К примеру, в спальне до сих пор стоит старая мебель, принадлежавшая еще бабушке и маме моей жены. Ее дизайн не назовешь современным, но нас она устраивает. Мы – я, моя жена Ким и двое наших детей – избавились от многих вещей, когда преображали собственный дом, но не от всего подряд. Нам не казалось, что каждая комната должна непременно обрести иной стиль, нежели прежде.

То, что сегодня широко известно, как минимализм в архитектуре и оформлении интерьера, вполне годится как стиль дизайна, если он вам нравится, но это совершенно не то, о чем я собираюсь говорить. Я пропагандирую обладание меньшим числом вещей, чем вы можете приобрести, вне за-

висимости от стиля. Это не художественная декларация и не прославление пустоты. Совсем наоборот: это преобразование ради того, чтобы вы могли преобразить жизнь.

Минимализм в том смысле, который имею в виду я, ничего не отбирает; напротив, его цель — кое-что вам дать. Мое определение *минимализма* — это осознанное выдвижение на первый план вещей, которые мы ценим больше всего, и удаление всего, что нас от них отвлекает. Как я порой люблю говорить, минимизация — это на самом деле *оптимизация*: сокращение объемов принадлежащей вам собственности до тех пор, пока не доберетесь до наилучшего для себя и своей семьи возможного уровня. Процесс индивидуальный, освобождающий и жизнеутверждающий, преобразование, которое можно осуществить самостоятельно в своем нынешнем доме, просто избавляясь от вещей.

В сражениях с неверными представлениями о минимализме я порой чувствую себя Генри Фордом в те времена, когда он пытался убедить людей, что автомобили не обязаны быть только игрушкой богачей. С той лишь разницей, что в нашу обеспеченную эпоху, когда порой говорят, что мы достигли «максимального вещизма», роскошь, доступная каждому, — это радикальное и восхитительное преобразование дома благодаря минимализму. Это идея, чье время пришло. Минимализм — не для единиц, у которых по случайности имеется склонность к спартанству; он — для всех. Любому дому пошло бы на пользу вдумчивое и сознательное сокра-

щение вещевого бремени.

Вот так я и взялся писать «Дом минималиста» – с мыслью о каждом человеке.

Эта книга – для вас, неважно, в браке вы или нет.

Она для вас, если вы бездетны, если у вас один ребенок или несколько, или если дети и внуки уже разлетелись в разные стороны и лишь время от времени приезжают навещать вас.

Вдохновение

## ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ НОРМЫ

В 2012 году мой двенадцатилетний сын задал вопрос, от которого у меня внутри все всколыхнулось: «Почему у нас столько вещей? Всегда приходится так долго убирать!» Я ответила: «Это нормально. Просто у людей всегда много вещей».

Шли дни. Старший сын был обременен множеством домашних обязанностей, мужа-военнослужащего часто перебрасывали с одного места в другое, поэтому сыну приходилось помогать мне заботиться о младших сестрах.

Однажды днем он попросил меня зайти в его спальню и начал показывать фотографии минималистских домов на компьютере. И сказал, что, когда вырастет, и у него будет собственный дом – именно такой: не загроможденный хламом и без лишних предметов на виду. Представьте эти слова из уст двенадцатилетнего ребенка!

Во мне вспыхнул интерес. Я стала искать

информацию и наткнулась на сайт *Becoming Minimalist* («Как стать минималистом»), который побудил меня более осознанно отнестись к окружавшим меня вещам. Помимо двенадцатилетнего старшего сына у меня подрастали две дочки, и я была уверена, что нам никак не избежать захламленности. Но, продолжая читать, все больше загоралась идеей преобразить свое сознание и окружение.

Итак, пару лет и три служебных переезда спустя моя жизнь и дом стали совершенно иными. Наш нынешний не идеален, но мы избавились от *многих* вещей — слишком многих, чтобы можно было сосчитать.

Создать подобный дом нелегко, но затраченные усилия более чем стоят того. Минимализм — это не просто жизнь с меньшим числом вещей; это осмысленная жизнь. Мне потребовалось некоторое время, чтобы поверить, что меньше — это действительно лучше, но я снова и снова вижу подтверждения этому.

Никогда не забуду день, когда сын задал мне этот вопрос.

*Мишель, США*

Она для вас — если у вас есть квартира, коттедж, кондоминиум, таунхаус, дуплекс, хутор, трейлер, хижина, фермерский дом, баржа, переделанная в плавучий дом, или дом на колесах.

Она для вас — если вы живете в Соединенных Штатах, Австралии, Англии, Японии, Канаде, Южной Африке, Бразилии или любом другом месте и дом переполнен вещами.

Я не пытаюсь превратить вас в того, кем вы не являетесь, или в какого-нибудь экстремиста, который считает, что «обойтись можно без всего». Вы не обязаны ютиться в скворечнике или странствовать по миру с рюкзаком за плечами. (Мы с семьей этого не делаем.) Эта книга о том, как преобразовать *ваш* дом, где бы и каким бы он ни был. Да, после минимизации вам действительно может захотеться сменить нынешнее жилье на меньшее, но вы совершенно точно не обязаны переезжать, чтобы наслаждаться преимуществами домашнего минимализма. Можно менять свое окружение и жизнь прямо там, где вы есть.

Вы купили или арендовали тот дом, который у вас есть, не без причины, верно? Должно быть, он чем-то вам понравился или, по крайней мере, нравилось представление о том, каким будет, после того как вы сделаете его собственным. Вероятнее всего, именно сверхнакопление вещей с момента приобретения жилья и не дает ему стать таким, каким вы хотели. Давайте займемся вашей «вещной проблемой». И даже если решите помимо избавления от хлама затеять капитальный ремонт или заново его обставить, сделать это будет легче.

Подарите себе тот дом, о котором всегда мечтали. Он уже есть! Просто под всеми вещами этого даже не видно.



## Нет места лучше

Я вырос в Абердине, штат Южная Дакота, где некоторое время жил Лаймен Фрэнк Баум. Наверное, именно поэтому я с раннего детства был знаком с самой знаменитой его книгой «Волшебник страны Оз». И если бы вы сказали, что не знаете ее, я бы сильно удивился. Она была бестселлером с момента первого издания, вышедшего в начале XX века. Фильм 1939 года (с Джуди Гарленд в главной роли) на сегодняшний день остается третьим в списке фильмов с наибольшим числом просмотров во всем мире (уступая только «Титанику» и «Инопланетянину»). А какова самая знаменитая фраза из него? Стукните каблуком о каблук и произнесите ее вместе со мной: «Нет места лучше дома».

Я знаю, не у всех людей с их домом связаны позитивные ассоциации. Есть те, для кого это место опасное, где им всячески подрезают крылья, вместо поддержки в росте и развитии. Есть те, кто стыдятся своего жилья или относятся к нему враждебно. Увы, у некоторых дома вообще нет.

Несмотря на все это, концепция дома как идеала комфорта и безопасности, принятия и принадлежности вызывает отклик почти у каждого. Она рождает в нас теплые чувства вне зависимости от того, насколько близко соответствуют или, наоборот, резко противоречат ей наши реальные дома. Мы жаждем сделать его лучшим местом, чем он был, как для се-

бя, так и для членов семьи. Воистину нет места лучше дома. Это важнейшее место на земле, штаб-квартира нашей жизни.

Разумеется, главная составляющая дома — это люди в нем. В это понятие входят и взаимная игра их отношений, и то, как они проводят время, и мечты, которые лелеют. Но при этом дом и его содержимое могут воздействовать на качество жизни семьи либо позитивно, либо негативно. И поэтому преобразование дома способно преобразовать людей.

Минимализм — это не просто жизнь с меньшим числом вещей; это осмысленная жизнь.

Оцените следующие преимущества:

- *Это такое место, в которое приятнее приходить.* В отсутствие загромождающих вещей вы обнаружите, что жилье стало оказывать на вас более расслабляющее и менее давящее воздействие. Поскольку меньшее число хлама будет соревноваться за ваше внимание, будете больше ценить то, что уже есть, и находить этому лучшее применение. Сможете больше фокусироваться на людях и домашних занятиях, которые приносят радость. Я знаю, некоторые опасаются, что минимизация заставит их дом казаться холодным и безликим, но уверяю, с ее помощью вы будете чувствовать себя комфортно, как никогда. Дом станет тем местом, возвращение в которое под конец рабочего дня или на отдых в выходные будет вызывать только сладкое предвкушение.

Минимизированный дом может эффективнее подготовить нас к тому, чтобы выйти из него и встретить эту жизнь с большим ощущением свободы.

- *Это такое место, из которого удобнее уходить.* После минимизации вы будете покупать меньше вещей и меньше тратиться на их починку и поддержание. Поэтому на банковском счете будет больше денег (это я называю «минималистскими дивидендами»), которые можно тратить на другие цели. Что еще важнее: поскольку вы будете тратить меньше времени и энергии на уборку, организацию и заботу о вещах, останется больше времени и энергии на мечты и планирование будущего. С этими дополнительными ресурсами вы будете лучше подготовлены к выходу во внешний мир – хоть на работу, хоть на вечер развлечений, а может, даже и в приключения, которые перевернут вашу жизнь.

Видите, какая это динамичная концепция? Вся она – движение и поток. С одной стороны, дом – это безопасная гавань, где можно укрыться во время бури. С другой, как сказал Джон Шедд, «кораблю безопасней в порту, но он не для этого строился». Так что это и порт отбытия, который вы покидаете, когда готовы отважно бороздить моря жизни.

Оба преимущества домашнего минимализма – возвращение домой и уход из дома – важны, но меня лично больше возбуждает второе. Не знаю, как вы, а я всякий раз *вещности* предпочитаю *значимость*. Мое желание *создавать* больше желания *потреблять*.

В «Волшебнике страны Оз» Дороти отчаянно хочет вернуться домой. Именно эта тема помогла фильму выдержать испытание временем. Но обратите внимание, что время, которое девочка проводит вдали от дома, на деле оказывается наиболее волнующим: обеспечивает ей захватывающие переживания, в ходе которых она растет как личность и попутно оказывает помощь другим. (Такова причина, по которой эпизоды, посвященные стране Оз, сняты в цвете, а жизни в Канзасе – в черно-белой гамме.) Отсюда мы можем сделать вывод, что хотя жизнь вне дома бывает пугающей, она полна потенциальных возможностей. Минимизированный дом может эффективнее подготовить нас к тому, чтобы выйти из него и встретить эту жизнь с большим ощущением свободы. Шэннон, я и многие другие рядовые минималисты убеждаются в этом снова и снова.

Совершая подобное преобразование, вы можете задать себе новый курс реализации жизненной цели и потенциала. И по этой причине я просто не мог не написать для вас «Дом минималиста».

## **«Необходимая и достаточная» книга о том, как провести минимизацию дома**

Каждый раз, когда начинается онлайн-курс по избавлению от захламленности (что происходит трижды в год), кто-нибудь неизбежно публикует комментарий, типа: «Да кому

они нужны, курсы по минимализму? Это легко. Просто выброси все, что тебе не нужно!»

В то время как люди, пытающиеся что-то продать нам, во все горло вопят о потреблении, минимализм тихо предлагает переориентироваться на то, что для нас важнее всего.

Видя их, я прихожу в бешенство. Действительно, есть такие люди, которым нужно лишь подкинуть идею, что нужно иметь меньше вещей, – все остальное они сделают сами. Но их не большинство. Все мы, несомненно, время от времени выбрасываем вещи, которыми не пользуемся, многие не имеют опыта внедрения всеобъемлющих и долговечных перемен в материальную среду дома. Хуже того: с самого рождения мы подвергаемся психологической обработке со стороны культуры, в которой живем, а она требует постоянного стремления к большему и большему. Поэтому многие нуждаются в простом применении, тщательно проверенном практикой руководстве, которое проведет их через процесс избавления дома от лишнего. Эта книга и есть то самое руководство. Я обещаю, вы сочтете ее всеобъемлющей, практичной и ободряющей.

Я свел воедино все ключевые принципы и постулаты минимализма. Говоря о распространенных проблемах, я также методично и последовательно рассказываю обо всем – о каждом пространстве и помещении, которое вы найдете в типичном доме. Более того, я снабдил книгу удобными контроль-

ными списками, вдохновляющими примерами реальных людей, особыми темами, которые помогут формировать собственные стратегии минимизации, и другими инструментами. Все это сделает ее ценным подспорьем, к которому можно обращаться снова и снова.

Так что если собираетесь купить одну-единственную книгу о минимализме, чтобы осуществить «долгоиграющие» перемены в доме и жизни, то вы уже держите ее в руках! Лично я очень жалею, что у нас с женой не было подобной, когда мы десять лет назад начинали собственное путешествие. Она здорово облегчила бы этот процесс. И мне очень хочется думать, что моя книга окажет эту услугу вам.

Прежде чем двигаться дальше, хочу улучшить минутку и поздравить вас с тем, что вы выбрали эту книгу и обдумываете идею о сокращении объема собственности. Минимализм – это движение, набирающее силу во всем мире, однако оно по-прежнему остается контркультурным, идя против потребительства и материализма, пропитавших окружающую среду. В обществе, которое последовательно насаждает мысль о накопительстве как основе счастья, чтобы владеть меньшим, требуются осознанность, мужество и настойчивость. Необходимо преодолевать собственную инерцию, принимать трудные решения и воспитывать новые привычки, чтобы вначале минимизировать, а затем оставаться на минимуме. Это непросто, но подобное решение – одно из лучших, которые может принять человек. В то время как лю-

ди, пытающиеся что-то продать нам, во все горло вопят о потреблении, минимализм тихо предлагает переориентироваться на то, что для нас важнее всего.

Если вы не удовлетворены собственным жилым пространством, у меня для вас прекрасная новость: можно создать желанную атмосферу в том доме, который у вас уже есть, – и не нужно для этого пытаться попасть ни в «Школу ремонта», ни в «Квартирный вопрос».

Я надеюсь, вы готовы выбросить лишнее, упорядочить беспорядок, сказать «нет» стрессу и жить с меньшим числом вещей. Минимизация дома будет полезна не только вам, но и всей семье. И, да позволено мне будет сказать, послужит пророческим знамением для остального общества – пора найти для наших ценностей более высокое место.

Используйте эту книгу с энтузиазмом. Делитесь ею как можно шире.

Я почти за честь быть частью вашего пути.

Рекомендация к действию: *Вы будете знакомиться с моим методом по избавлению дома от захламленности в следующей главе. Но если ваше воодушевление столь велико, что хочется начать это замечательное дело прямо сейчас, не отказывайте себе в удовольствии! Наскоро пройдитесь по своему дому, присматривая те вещи, от которых легко избавиться, и насладитесь чувством достижения незамедлительно.*

## 2. Метод Беккера

*Научитесь оставлять себе только те вещи,  
которые согласуются с вашими жизненными  
целями*

Пару лет назад мы с родственниками отправились в поход на Харни-Пик (не так давно переименованный в Блэк-Элк) в Южной Дакоте. Это самая высокая гора к востоку от Скалистых гор – 2207 м. Нас было пятнадцать человек – кузены, племянники, племянницы, дедушки с бабушками. Мы были полны радостного возбуждения и готовы покорять этот маршрут все вместе.

Дети поначалу справлялись неплохо и с энтузиазмом скакали по траве. Но вскоре подъем стал круче, более каменистым и уже не вызывал такого воодушевления. Погода, поутру прохладная, постепенно стала дискомфортно жаркой. Тропа петляла туда-сюда, сосен было мало, и всех начали доносить сомнения, что мы вообще куда-нибудь доберемся.

Но время от времени, как раз тогда, когда дети были готовы сдаться, деревья расступались – и перед нами открывался какой-нибудь зрелищный вид. И с каждой такой точки мы видели в отдалении красивый гранитный пик – место назначения. Мы фотографировались, устраивали короткий привал, а потом с новой энергией и решимостью двигались



в путь.

Цели формируют и меняют нас. Жизненные цели определяют поступки, которые мы совершаем, и количество труда, которое мы вкладываем для достижения. Зная, каковы они, можно соответственно расставить приоритеты. И при условии, что мы не упустим их из виду, снижается вероятность повернуть обратно или сбиться с пути.

Жизненные цели определяют поступки, которые мы совершаем, и количество труда, которое мы вкладываем для достижения.

Вот почему метод минимизации дома, которому я обучаю, при всей своей практичности еще и фундаментально целенаправлен. Он помогает достигать мечтаний, целей и желаний. Дело не только в свободе от захламленности, но и в свободе для лучшей жизни.

Минимизированный дом – это дом, в который приходишь с радостью и из которого уходишь с воодушевлением. Но *как* именно ваш дом станет столь уютным и *почему* нужно, чтобы он был взлетной полосой для выхода во внешний мир, – это решать вам. Каковы бы ни были личные причины для подобного переустройства, важно, чтобы вы четко представляли свои цели – свою «горную вершину». Впереди будут моменты, когда тропа окажется каменистой и крутой, вы будете падать духом и желать бросить всю эту затею. В эти моменты важно напоминать себе, какие мотивы побуждают вас «владеть меньшим».

Мы все добрались до вершины пика Харни. Вы тоже способны проделать весь путь, ведущий к вашим целям. И, более того, с господствующей высоты, вершины, возможно, вы будете готовы ставить для себя еще более высокие цели.

Существует много способов минимизации вашего дома, но если нужен процесс эффективный и тщательный, который даст долговечные результаты и преимущества, превосходящие простое наведение порядка, то вот каким путем следует отправиться.

## Метод Беккера

1. Начиная минимизировать пространство, помните о целях, которые поставили для своего дома и своей жизни.
2. Старайтесь сделать это семейным проектом, если живете с другими членами семьи.
3. Будьте методичны:
  - Начинайте минимизировать более простые помещения в доме, а потом переходите к более трудным.
  - Берите в руки каждый предмет и спрашивайте себя: *«Мне это нужно?»*
  - Для каждого предмета примите решение, собираетесь ли вы переставить/переложить его на другое место, оставить на прежнем или избавиться. Если собираетесь избавиться, решите, как именно сделать это: продать, пожертвовать на благотворительность, выбросить или сдать в переработку.

- Полностью заканчивайте работу с каждой комнатой, прежде чем переходить к следующей.
  - Не ослабляйте усилий, пока не закончите со всем домом.
4. Старайтесь получать как можно больше удовольствия от процесса. Подмечайте и выражайте вслух преимущества, которые замечаете попутно. И празднуйте успехи.
5. Когда закончите, пересмотрите и скорректируйте цели, стараясь получить максимум пользы и блага от своего только что минимизированного дома и только что оптимизированной жизни.

Такова, в общих чертах, проверенная стратегия минимизации дома, доступная для использования любым человеком и сопряженная с целью. Давайте рассмотрим, как применить ее на практике в вашем доме.

## **Целенаправленная минимальность**

Каковы цели, которые вы ставите для своего дома?

Каковы цели, которые вы ставите для своей жизни после того, как вы минимизируете свой дом?

Потратьте некоторое время на размышления об этих целях. Обсудите их со своей супругой (супругом) или членами семьи. Вы не обязаны точно знать, каковы они в данный момент (более того, вероятно, вы не будете этого знать), но начало будет положено. И если будете продолжать думать о них, они станут яснее на протяжении всего процесса мини-

мизации. Минимализм, освобождая физическое пространство в доме, будет одновременно освобождать и «пространство в сознании», где можно обдумывать и развивать эти цели. Возможно, вам понравится вести дневник и составлять письменный список целей, который будет развиваться со временем.

Мой опыт показывает, что у большинства людей цели, поставленные для дома, совпадают. Они хотят, чтобы на заботу о нем уходило меньше времени, а поддержание стоило меньших денег, стресса и отвлекающих факторов, больше покоя и пространства, комфорта и удовольствия.

Но у некоторых все же есть более индивидуальные желания. Например, я знаком с художниками, которым был нужен дом, освобожденный от вещевых завалов, потому что они знали: эта перемена поможет развивать творческое начало. Некоторые мои знакомые «зеленые» используют минимализм, чтобы способствовать снижению негативного влияния на окружающую среду.

Дом, наполненный только теми вещами, которые вы любите и используете, станет домом, которым вы будете с удовольствием пользоваться. #minimalisthome

После того как продумаете цели для своего дома, переходите к целям для жизни в целом.

Надеюсь, к этому моменту вы уловили, что минимализм способен вручить вам бесценный дар свободы, которую можно использовать, чтобы вершить великие дела. Учтите, я не

дам вам забыть об этом! Как бы подробно и практично ни говорила эта книга об избавлении дома от хлама, этим ее тематика не ограничивается. Она обо всем остальном, чего вы можете добиться в жизни.

Если собственный дом вас разочаровывает, вероятнее всего, большая часть причин кроется в отсутствии согласованности между вашей собственностью и целями.

Минимизация ставит вопросы о ценностях, смысле и миссии в жизни. Некоторые первоначальные решения по отказу от собственности и избавлению от хлама принять легко. А вскоре приходит осознание: мы не поймем, что хотим сохранить, пока не выясним, что хотим делать со своим временем. Поэтому минимализм становится линзой, сквозь которую мы смотрим на мир и на себя. Мы понимаем, насколько потребительское у нас общество, в какой мере сами живем согласно этой психологической установке, фокусируясь на зарработке и накоплении за счет принесения в жертву более высоких ценностей. И гадаем, что же мы все время упускали из виду. Мечты, как старые, так и новые, начинают ворочатся и просыпаться в сердцах.

# 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.