



ПРОЕКТ 333



МОДНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ
ДЛЯ НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА
В ГАРДЕРОБЕ И В ЖИЗНИ

*33 вещи + 3 месяца =
стиль без трат и стресса*



КОРТНИ
КАРВЕР

#ОДРИ.STYLE

Кортни Карвер

**Проект 333. Модный челлендж
для наведения порядка
в гардеробе и в жизни**

«ЭКСМО»

2020

УДК 646
ББК 37.279

Карвер К.

Проект 333. Модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни / К. Карвер — «Эксмо», 2020 — (#ОДРИ.STYLE)

ISBN 978-5-04-113373-3

Вы когда-нибудь задумывались, сколько вещей из вашего шкафа вы носите на самом деле? В поисках способа избавиться от шопинг-зависимости, постоянного неудовлетворения покупками и растущего объема содержимого гардероба Кортни Карвер создала уникальный модный челлендж «Проект 333», который протестировали уже тысячи женщин и девушек по всему миру. Если вы устали от постоянного беспорядка в шкафах, вечных опозданий из-за сложного выбора одежды, неуверенности в своем стиле и привлекательности, эта книга поможет начать жить проще, не зависеть от вещей и избавиться от страха разочаровать окружающих. Меньше заикливаясь на своей одежде, а больше – на заботе о себе, мы не только прекрасно выйдем, но и чувствуем себя намного лучше. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 646
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-113373-3

© Карвер К., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

333	7
Больше	13
Эмоции	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Кортни Карвер

Проект 333. Модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

«Кортни делает удивительную работу, помогая справиться с физическим и эмоциональным хламом, который сопровождает наш гардероб».

– Райан Никодемус, сооснователь «The Minimalists»

«Благодаря «Проекту 333» я нашла ключ к тому, чтобы сделать свою жизнь проще. Я научилась не позволять тем вещам, которые ношу, изнашивать меня. Теперь я одеваюсь с использованием меньшего, чувствую себя вдвойне увереннее и искренне благодарна за это Кортни Карвер. Дайте себе возможность преобразить вашу жизнь, просто начав с гардероба».

– Энджел Чернофф, автор «Getting Back to Happy» и «1000 + Little Things», бестселлеров по версии «New York Times»

«Я открыла книгу «Проект 333» с мыслью, что мне пригодилась бы помощь, чтобы сократить гардероб, но не подозревала, что это практическое руководство позволит обнаружить главный источник стресса в моей жизни. После нескольких дней применения на практике принципов из книги «Проект 333» я начала видеть хлам и излишества в моей жизни такими, какими они были на самом деле, – чрезмерным грузом, десятилетиями придавливавшим меня к земле и отвлекавшим от того, что действительно важно. С мудростью, юмором, сочувствием и практичностью Кортни Карвер учит нас замечать, что на самом деле идет на пользу жизни вокруг нас, чтобы мы начали делать правильный эмоциональный и финансовый выбор для себя и для тех, кого мы любим. Благодаря «Проекту 333» моя семья открывает неограниченные возможности, потому что мы стали жить легче и счастливее с меньшим!»

– Рэйчел Мэйси Стаффорд, автор «Hands Free Mama» («День, когда я перестала торопить своего ребенка»), «Hands Free Life» и «Only Love Today», бестселлеров по версии «New York Times»

«Я поняла, что простота в ее окончательном виде всегда выглядит непринужденно, но оказалось, что добиться этого не так легко. В «Проекте 333» Кортни приведет ваш гардероб к минимализму через пошаговые рекомендации, помогая добраться до корней проблемы под кипой одежды, кучей обуви и горой досады. Я согласно кивала с первой до последней страницы. Думаю, вы будете делать так же».

– Мелисса Коулмен, автор «The Minimalist Kitchen»

«Если вы думаете об оптимизации гардероба, позвольте Кортни Карвер стать вашим гидом. Она покажет, как отпустить лишние вещи,

чтобы вы могли впустить большие радости, благодарности и любви в вашу жизнь. Как говорит Кортни: «Простота – это возвращение к любви», и эта книга полна наполненных любовью советов и историй. Я настоятельно рекомендую «Проект 333»!»

– Тэмми Штробель, автор, фотограф и основатель RowdyKittens.com

«Для меня “Проект 333” стал чем-то большим, чем использование меньшего числа предметов одежды. Он стал для меня признанием ценности границ, которая выходит далеко за рамки наших гардеробных. Она начинает просачиваться в то, как мы обставляем наши дома, в игрушки, которые мы покупаем детям, и даже в то, как мы предпочитаем тратить наше время, деньги и энергию. Эта книга обязательна к прочтению для тех, кто готов сделать свою жизнь легче.»

– Джошуа Беккер, автор «The Minimalist Home» («Дом минималиста») и «The More of Less» («Меньше значит больше»)

«Проект 333» – это не просто модный челлендж, это приглашение жить более осмысленно. У Кортни мягкий, сердечный подход к расхламлению, и она поддерживает читателей на протяжении всего пути.»

– Фрэнсин Джей, автор книг «The Joy of Less» («Радость малого») и «Lightly» («Легко»)

«Кортни Карвер понимает неукротимую силу меньшего.»

– Джошуа Филдс Мильберн, сооснователь «The Minimalists»

Всем отважным любопытным сердцам, готовым спросить: «Не будет ли это безумием...»

333

Когда в 2010 году я создала минималистичный модный челлендж «Проект 333» (Project 333), меня не интересовал капсульный гардероб. У меня не было желания развивать персональный стиль. (Я думала, что это проигрышное дело.) На самом деле моя мотивация имела очень мало общего с одеждой. Мне просто хотелось немного покоя. Я хотела отдохнуть от лишнего и получить передышку от постоянных опозданий по утрам из-за смены нескольких нарядов. Почувствовать себя комфортно в моей одежде. И избавиться от навязчивых мыслей о том, что надеть на работу, на ужин или на мероприятие.

Хотелось избавиться от чувства, что у меня чего-то недостаточно... Что меня самой недостаточно.

Среднестатистической женщине принадлежит никогда не ношенная одежда на \$550. Мы носим 80 % времени 20 % нашей одежды, но при этом 100 % нашего гардероба получают 100 % нашего внимания, наших эмоций, пространства и времени. И это утомляет.

Не хотите ли почувствовать некоторое облегчение и... немного отдохнуть?

То, что вы реорганизуете ваш гардероб год за годом или сезон за сезоном, – это всего лишь пластырь, прикрывающий куда более серьезную проблему.

У нас слишком много одежды. Ее намного больше, чем нам требуется, хотя нас приучили верить, что этого все равно недостаточно. У нас нет «правильной» обуви, трендового пальто на сезон, идеального маленького черного платья или новейшей и самой роскошной сумочки. Попав в тиски постоянных сравнений, привлекательных рекламных кампаний и смехотворно низких цен на быструю моду, мы все покупаем, покупаем и покупаем. И этого всегда недостаточно.

Что «такое проект 333»

«Проект 333» – это приглашение создать свободное пространство в вашем шкафу, дополнительное время в вашей жизни и любовь в вашем сердце. Это призыв к меньшему и шанс полностью пересмотреть ваши отношения с вещами и шопингом, особенно с теми предметами одежды, которые вы надеваете каждый день. «Проект 333» – это возможность думать иначе, одеваться иначе и выяснить, что вы на самом деле хотите иметь и что вам действительно нужно в вашем гардеробе и в вашей жизни.

Хорошо, но что это такое в реальности?

О'кей... Вот что это такое. «Проект 333» – это минималистичный модный челлендж, когда вы носите только 33 предмета гардероба – включая одежду, аксессуары, украшения и обувь – в течение 3 месяцев. Я обязательно расскажу вам о правилах, но пока вы, вероятно, думаете: «Классно... Что ж, можно попробовать», или «Мило, но это не для меня», или «Вы сошли с ума». Большинство людей относятся именно к этим категориям. Промежуточных вариантов практически нет. Люди либо «за», либо «против». Сначала.

Я пытаюсь сказать вам вот что. Не беспокойтесь из-за вашей первой реакции. К тому времени как вы закончите читать эту книгу, вы будете иметь более четкое представление о том, чего ждать от этого проекта и как этот маленький челлендж может изменить не только ваше отношение к стилю, но и всю вашу жизнь.

С чего все началось

Я начала этот челлендж как личный эксперимент в 2010 году, потому что не могла совладать со своим гардеробом. Я десятилетиями собирала одежду (и другие вещи, как делаем это мы все). Когда мой шкаф переполнялся, я перекладывала его содержимое в коробки, ящики или в другие шкафы, чтобы всему хватило места. Я разбирала вещи весной и зимой («новый год – новая вы»), освобождая немного пространства, но, в конце концов, оно опять заполнялось. Мне всегда требовалось что-то новенькое из одежды для очередного нового сезона или важного события, часто просто по эмоциональным причинам. От шопинга я чувствовала себя лучше. Недолго, но, по крайней мере, на минуту.

Прежде чем я создала правила для «Проекта 333», я пыталась найти челлендж онлайн. В течение нескольких лет я упрощала мою жизнь, медленно и аккуратно, но осознавала, что такой постепенный подход к переменам не сработает в отношении моего гардероба. Я давно миновала черту, за которой медленная и постепенная перемена помогла бы мне с одеждой. Мне нужно было не только изменить содержание моего шкафа, но и начать иначе думать о моей одежде, о моем гардеробе и о моих привычках шопинга. Я не смогла найти тот челлендж, который искала, поэтому создала его сама. 1 октября 2010 года я дала обещание себе (и Интернету), что буду носить меньшее количество предметов одежды (намного меньше, чем обычно носила) в течение трех месяцев. Я не знала, чего ожидать. У меня не было каких-то особенных целей.

Как я уже сказала, мне действительно хотелось немного покоя. Я устала от необходимости думать о том, что надеть, что купить, что оставить, что отдать, что продать и что хорошо смотрится. Примерка нарядов, тревога о том, что подумают люди, забота о большом гардеробе превалировали в моей жизни, и я от этого устала. Всю жизнь я покупала одежду, и мне все равно нечего было надеть.

Начав челлендж, я работала полный день в сфере рекламных продаж (вот она, ирония судьбы) для группы журналов. Я помню, как смотрела на крошечный капсульный гардероб, который создала, и думала: «Этого не хватит», «Люди заметят» и «Это ли не безумие?». Моя работа состояла из постоянных встреч и мероприятий. Моя реальная жизнь (я никогда не считала работу «реальной жизнью», потому что мне очень хотелось ее бросить) состояла из заботы о моей семье, походов, свиданий, встреч с друзьями... и шопинга. Мне было тревожно, но я понимала, что в любом случае пришла пора для перемен. Если я не изменюсь, ничего не изменится.

Чем «Проект 333» не является

- Это не формула что *надевать* или что *не надевать*. В рамках «Проекта 333» его участницы создавали капсульные коллекции из 33 черных вещей, 33 очень ярких принтов и всего возможного между ними. В книге вы познакомитесь с несколькими примерами. Красота этого челленджа в том, что у вас есть возможность носить вашу любимую одежду каждый день.
- Это не соревнование. Даже если вы добьетесь нескольких личных побед, победителя в «Проекте 333» нет. В этом челлендже и в этом сообществе мы не соревнуемся друг с другом, мы друг друга поддерживаем.

Мы подбадриваем друг друга и вдохновляем, рассказываем о том, что носим, что узнаем и как растем.

- Это не точная наука. Я выбрала цифру 33 на основе того списка предметов одежды, который составила, размышляя о том, что мне потребуется в течение 3 месяцев. В список вошло примерно 45 вещей, но так как это челлендж, я выбрала число 33. Я не знала наверняка, что у меня получится, но мне понравилось, как это звучит: 33 вещи на 3 месяца – 333. Я рекомендую начинать с 33, но у вас может быть другая цифра. С этим мы разберемся позже.

- Этот проект не для страданий. Однажды мы вместе с дочерью ждали поезда в Нью-Йорке. На мне была рубашка в голубую и белую полоску, одна из моих 33 вещей. Я отпила глоток кофе, и он пролился на рубашку из-под неплотно закрытой крышки. Посмеявшись от души, я отправилась за новой рубашкой, не собираясь ходить в испачканной весь день ради простоты или ради соблюдения правила челленджа «не покупать новые вещи». Если предмет одежды, который вы включили в свои 33, рвется, пачкается или становится вам мал/велик, не страдайте из-за этого. Приведите одежду в порядок или замените ее и двигайтесь дальше.

Пять аспектов, которые выиграют, если вы будете носить меньшее количество предметов одежды

Есть много причин присоединиться к «Проекту 333». Хотя для каждой из вас проект будет сугубо индивидуальным опытом и пользу он принесет каждой свою, есть несколько позиций, которые выигрывают в результате сокращения гардероба и присоединения к этому челленджу.

Деньги. Участие в «Проекте 333» – это не просто обязательство обходиться меньшим количеством одежды, это еще и приглашение полностью прекратить шопинг на три месяца. Даже если вы не думаете, что тратите много на обувь, одежду, аксессуары или украшения, вы, возможно, удивитесь, как эти покупки (маленькие и большие) накапливаются.

Время. Вспомните, сколько времени вы потратили в прошлом месяце на шопинг в магазинах или онлайн. Сколько времени вы потратили, разбирая электронные письма со специальными предложениями или примеряя различные наряды из вашей нынешней коллекции? И сколько времени вы потратили, собираясь каждое утро? А теперь прибавьте к этому то время, которое вы потратили, размышляя о прошлых или будущих покупках. В следующие три месяца вы получите это время назад.

Пространство. Даже если вы мгновенно не избавитесь от лишних вещей, а уберете их с глаз долой, то приобретете физическое пространство, ближайшее к вам, и ментальное, проведя расхламление.

Ясность. Как только вы выберете 33 вещи, следующие три месяца вам не придется много думать о том, что надеть. Вы не будете волноваться о выставленном на распродажу, о новых покупках или о недостатках вашего гардероба. Избавившись от необходимости принимать эти решения, вы сможете подумать о действительно важном, и у вас будет больше ясности в течение дня. Прощай, усталость от принятия решений.

Свобода. Шкаф, полный одежды, которая вам не подходит, за которую вы слишком много заплатили и которую не носите, давит на вас каждый раз, когда вы его открываете, чтобы выбрать, что вам надеть. Когда я открывала свой шкаф, это ежедневно напоминало мне о моих долгах и моем неудовлетворении. В нем висела одежда, которая была мне не по размеру, которую я никогда не носила. Там была даже одежда с ярлыками. Как только я выставила за дверь излишки, я избавилась и от чувства вины, и от других эмоций, которые так долго меня мучили. Отпустив это, я поняла, что заплатила за все сполна. Я заплатила за это деньгами, временем, вниманием и эмоциями. А вы разве нет? Когда в вашем шкафу останутся только ваши любимые вещи, вы испытаете чувство освобождения от вины, от груза лишней одежды, с которыми сталкиваетесь каждое утро.

Первые 333 Кортни

Прежде чем я проведу вас по пути этой меняющей жизнь реконструкции гардероба, мне, вероятно, следовало бы рассказать вам, кто я такая (очень коротко). Я замужем за любовью всей моей жизни, у меня дочь двадцати с небольшим лет, которую я тоже очень люблю. Да, вот так случилось. Я автор, блогер, спикер, творческий человек и интроверт. Я много лет работала в продажах, маркетинге и рекламе. Но после того как мне поставили диагноз «рассеянный склероз» в 2006 году, я избавилась от большей части стресса в моей жизни (в числе прочего я избавилась от хлама, долгов и дома) и оставила надежную карьеру, чтобы заняться работой, которая заставляет меня улыбаться. У меня есть блог bemorewithless.com, к которому многие обращаются после того, как обнаружат в Google «Проект 333» (Project 333). Я написала книгу «Душевная простота» (Soulful Simplicity), чтобы поделиться моей историей. В нее вошла короткая глава о «Проекте 333».

Теперь я написала целую книгу о «Проекте 333», включив в нее короткий рассказ о моей истории. Так обычно бывает, когда я упоминаю о «Проекте 333». Он становится главной темой разговора!

Я собираюсь больше рассказать вам о том, как я это сделала, как вы можете это осуществить, с какими препятствиями я столкнулась и как другие люди меняют свои гардеробы и жизни с помощью «Проекта 333». Но сначала я коротко расскажу вам о том, что я включила в мою первую коллекцию (подробный список вы найдете на <https://bemorewithless.com/minimalist-fashion-project-33-begins>):

- 21 предмет одежды
- 6 аксессуаров
- 2 украшения
- 4 пары обуви

Моя коллекция из 33 вещей изменилась и эволюционировала со временем, но обычно я не выхожу за рамки похожих категорий. Сначала фактор простоты ограничивал только количество предметов в моем гардеробе, но теперь я применяю принцип простоты и к отдельным предметам, которые включаю в мою коллекцию. Легче ли ухаживать за таким гардеробом? Как на него реагируют окружающие?

Подходит ли он моей фигуре и моему образу жизни или даже нескольким сторонам моего стиля жизни? Продолжайте читать, чтобы узнать, как вам собрать собственный капсульный гардероб для этого челленджа и почему это важно. Я предложу вам то, что можно включить в ваш гардероб, и скажу, что вы не обязаны включать в список из 33 предметов.



Многие годы я верила, что существует идеальное маленькое черное платье для меня. Я была уверена, что новый шарф дополнит мой образ и, возможно, даже придаст ему целостность. Я думала, что в этих туфлях, в которых я едва могла ходить, я выгляжу сильной. Когда я попробовала на три месяца ограничить себя в количестве одежды, я вдруг поняла, насколько от нее завишу. А ведь я вовсе не то, что я ношу. Людям все равно, что я ношу. И что самое важное, чтобы быть счастливой, мне нужно намного меньше, чем я предполагала. Простота – это новый черный.

Больше

Если вы читаете эту книгу, надеюсь, что я порекомендую вам идеальные джинсы или маленькое черное платье, без которых не представляете своей жизни, проведите быструю инспекцию вашего гардероба. Сколько джинсов у вас было за вашу жизнь? Сколько маленьких черных платьев? Сколько стильных сумочек? Как это для вас работает?

Правда в том, что нет такого предмета одежды, который изменит вас или убедит людей в том, что вы человек, которым не являетесь. Шопинг не исправит прошлого и не обезопасит будущее. «Больше» – это не ответ. Прежде чем я открыла для себя силу меньшего, снизила уровень стресса и упростила мою жизнь, я считала, что решение всех проблем – это «больше». Я думала, что буду счастливее, если у меня будет больше денег, больше места для хранения, я буду чаще ходить по магазинам, больше тратить, и у меня будет больше вещей. Я думала, что люди будут любить/уважать меня больше, если я больше для них сделаю. И я покажу себя, если буду делать больше во всех областях моей жизни. Но «больше, больше, больше» не привело к большему счастью, более близким отношениям или лучшему здоровью.

Произошло прямо противоположное. Мое стремление к большему привело к стрессу, депрессии и натянутым отношениям. В конце концов, дело кончилось переутомлением и болезнью.

Моим любимым местом для большего был мой гардероб. Если я поправлялась, я отправлялась на шопинг. Если, как мне казалось, одежда сидела на мне плохо, я покупала больше обуви. Если мне предстояло какое-то мероприятие, я покупала новые платья и новые аксессуары, чтобы поднять настроение и самооценку. Если у меня был хороший день, я отмечала это походом по магазинам. Если я находила рубашку, которая мне нравилась, я покупала несколько штук разных цветов (а потом носила все время только черную). Если у меня был плохой день, лекарством снова становился шопинг. Стремление к большему было способом двигаться дальше, но это был плохой способ, потому что он усиливал мое чувство недовольства собой. Что-то шло не так, но я не понимала, что именно. Вместо того чтобы попытаться в этом разобраться, я обращалась к большему: больше вещей, больше бизнеса, больше шопинга. Если что-то идет не так, но ситуация терпимая, кажется легче сначала оставаться в зоне «терпимо», чем разбираться с проблемами.

Когда я начала «отпускать» вещи в попытке снизить стресс, я почувствовала то, чего не чувствовала долгие годы. Я ощутила легкость. И я стала как бы счастливее и здоровее, поэтому решила продолжать. Вскоре «меньше» заменило «больше». Это было новым направлением и решением, которого я не ожидала. «Меньше» стало ответом. Я заметила это, когда уменьшились мои заботы, мое беспокойство, мои размышления... Мне полегчало. Я убрала что-то из моего рациона, что-то из моего календаря и моего бюджета. Потом пришло время разобраться с моим гардеробом. Поначалу я не думала, что мои туалеты и то количество вещей, которое я собирала десятилетиями, – это источник стресса, но в конце концов я это осознала. Одежда стала для меня грузом, отвлекала меня.

Как только я увидела, что одежда – источник стресса, мне захотелось отдать ее всю. К счастью, я этого не сделала, иначе это был бы «Проект 33», а не 333. Сначала я запихнула «больше» в глубину моего шкафа, потому что мне не хотелось с этим разбираться. У меня были веские причины цепляться за вещи из моего гардероба: я же потратила на них много денег, некоторая одежда имела для меня сентиментальное значение. К тому же я полагала, что люди оценивают меня на основании того, во что я одета. У меня было много проблем с идентичностью и эмоциями, связанных с моим гардеробом, как следствие – об этом было тяжело думать. Я начала с упрощения других сфер моей жизни, а когда пришло время разобраться с моим гардеробом, начала «Проект 333».

Больше хорошего: чего ждать от «Проекта 333»

Есть одна вещь, которую вы должны узнать прямо сейчас. Вы не обязаны избавляться от «больше» в вашем шкафу, когда начнете «Проект 333». На самом деле я не рекомендую вам это делать. Я прошу вас только спрятать лишнюю одежду. Уберите ее с глаз долой, когда начнете челлендж. И это не просто моя прихоть. Это расставание с одеждой сыграет свою роль позднее. Вам будет легче понять, что вам нравится носить, а от чего нужно избавиться. Дистанция, которую вы создадите между вами и лишней одеждой, облегчит вам процесс расставания с ней. Вы отвыкнете от нее, если вам не придется видеть ее каждый раз, когда вы открываете шкаф. Я помню, как проверила коробки с одеждой после моих первых трех месяцев с 33 вещами. Моей первой мыслью было: «О чем я только думала?» Почему я так долго держалась за одежду, которая не доставляла мне удовольствия и которую я не носила?

Почему я потратила столько времени на переживания из-за того, что не ношу ее? Прошло всего несколько месяцев, и я могла думать только об одном: «Пора отдать все это на благотворительность». Хотя в конечном итоге вся лишняя одежда отправилась за дверь; если бы я избавилась от нее немедленно, я бы гадала, правильно ли поступила, и беспокоилась, что мне нужно все покупать снова. Это создало бы новый стресс. Отнеситесь к этой части челленджа с большей осторожностью и, вместо того чтобы сразу избавиться от лишней одежды, сделайте вид, что расстаётесь с ней, спрятав на несколько месяцев.

Но хотя «меньше» заменило «больше» в моей технике решения проблем, я не могу не рассказать о том, что в моей жизни изменилось благодаря тому, что одежды стало меньше. Каждый переживает это по-своему, но вот что я услышала от людей, принявших участие в «Проекте 333».

«У меня больше времени по утрам». Обычно это первое преимущество, которое замечают те, кто принял участие в челлендже. Они не тратят время на примерку различных нарядов или на волнения о том, что надеть, у них есть время на завтрак, на медитацию или на то, чтобы начать день в более медленном и спокойном темпе.

«Я экономлю больше денег». Вот тут нет никаких сомнений. Благодаря «Проекту 333» я сократила мои еженедельные походы по магазинам до выхода один раз в квартал или даже реже.

«Я уделяю больше внимания тому, что меня интересует». Представьте, что мы направляем всю энергию и все внимание, затраченные на внешний вид и одежду, на действительно важное для нас и для мира.

«Я получаю больше комплиментов». Это один из сюрпризов. Я не только начала получать больше комплиментов, но и комплименты стали другими. Вместо «Мне нравится это кольцо/эта обувь» я чаще слышала: «Ты так хорошо выглядишь» или «Что в тебе изменилось? Ты великолепно выглядишь».

«Я стала уверенней в себе». Это одно из многих внутренних изменений. Я дала большую власть моей одежде и забыла о том, что уверенность идет изнутри.

И это не единственные перемены. Люди, попробовавшие челлендж «Проект 333», заметили, что тревоги стало меньше, появилось больше ясности и сосредоточенности. Они писали,

что проявляют больше терпения с детьми и что лучше спят. Изменения, происходившие и в моей жизни, и в жизни тех, кто мне о них написал, никак не были связаны с рубашками, обувью, шарфами или ремнями. Изменения происходили в сердце.

Вам надо с чего-то начать

Минималистичный модный челлендж «Проект 333» не о моде и не об одежде, но он с этого начинается. Когда вы понимаете, от какого количества стресса вы можете избавиться, сколько пространства сможете создать, сколько денег сможете сэкономить и сколько радости испытаете, всего лишь сократив количество предметов одежды в гардеробе, вы спросите себя, почему не начали раньше.

Этот челлендж перехода к меньшему начинается с вещей, висящих в вашем шкафу, но результаты и инсайты, которые вы получите, будут иметь мало отношения к тому, что висит у вас на вешалках. Вы получите больше доказательств того, что «меньше» – это на самом деле намного «больше». Если «больше» для вас не работает, попробуйте «меньше».

Эмоции

Ваша одежда когда-нибудь делала вас счастливой? Или печальной, злой, виноватой, раздраженной? Я понятия не имела, сколько эмоций в моей одежде, пока с ней не рассталась. Я не подозревала, что одежда в моем шкафу вызывала у меня стресс, но знала, что в него меня вгоняет мое обращение с деньгами. Стресс был в моем расписании, в моей работе и в моих отношениях. Но в моем гардеробе? Я искренне считала, что моя одежда и, в частности, покупка одежды его снимают. Когда мне хотелось отвлечься от трудного рабочего дня, или от неприятных новостей, или от переутомления, шопинг приносил мне облегчение. Шопинг обещал мне что-то новое, что поднимет настроение и поможет почувствовать себя лучше. У меня была эмоциональная связь с отдельными предметами гардероба. Там были туфли, в которых у меня немели пальцы, но я потратила на них столько денег, что обязана была их носить. А еще там были джинсы, в которые я с трудом влезала в колледже, но я знала, что сумею в них втиснуться, если только мне удастся сбросить несколько фунтов.

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.