

# ИРИНА СОКОВЫХ

# СЧАСТЛИВАЯ ХОЗЯЙКА

МИНИМАЛИЗМ

## ЖИЗНЬ БЕЗ ХЛАМА

ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ПОГРЯЗ  
В РУТИНЕ



# **Ирина Сергеевна Соковых**

## **Минимализм. Жизнь без хлама**

### **Серия «#Счастливая хозяйка»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22075155](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22075155)*  
*Минимализм. Жизнь без хлама / Соковых И.: АСТ; Москва; 2017*  
*ISBN 978-5-17-100220-6*

### **Аннотация**

Эта книга для тех, чья жизнь лишена даже самых маленьких радостей; кто погряз в рутине и просто не видит выхода; кто хочет найти простой путь к радости и счастью; кому порядок в доме и счастье в душе кажется несбыточной мечтой.

Уже сотни миллионов людей по всей Земле нашли свой путь к радости благодаря простой философии минимализма, с которым чистота и порядок воцаряются не только в доме, но и в голове, ведь ни для кого не секрет, что окружающая нас реальность — отражение того, что происходит в нашей душе.

Расписанная по шагам система размусоривания позволит с легкостью вынести хлам, который годами накапливался в доме, навести порядок в вещах и в мыслях. Выбросив из дома весь мусор, мы не только наводим порядок, но и меняем свою жизнь. Иногда кардинально и точно волшебнo!

# Содержание

Вступление	4
Умеренность	7
Минимализм минимализму – рознь	9
Почему мы говорим только о размусоривании?	14
Зачем мне минимализм?	16
Ужасы жизни до «размусоривания»	17
Почувствуй разницу: «все под рукой» и «мешается под руками»	20
Семь плюсов моего минимализма	23
Что такое «хлам»?	28
Детский опыт и опыт супруга	31
Какое счастье мы покупаем?	33
Почему у нас две машины?	37
Цветы в горшках. Быть или не быть?	40
Жизнь без телевизора и микроволновки	44
Секретные места, накапливающие хлам	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Ирина Соковых**

## **Минимализм.**

### **Жизнь без хлама**

#### **Вступление**

Думаю, если вы держите в руках мою книгу, то уже имеете примерное представление о минимализме, ну или хотя бы что-то слышали о нем, ведь в последнее время это одна из самых популярных философий. Она прослеживается в интернет-статьях, блогах и популярной литературе, а авторы все чаще призывают отказываться от потребительства в пользу простой, наполненной глубоким смыслом жизни. Моя книга – не исключение, с той лишь разницей, что мне не хочется уходить в дебри теории и рассказывать о том, как тяжело жить в мире, полном ненужных вещей. Мне хочется показать на практике, КАК прийти к минимализму, если вы настолько далеки от него, что все истории о простой жизни кажутся вам фантастикой.

**Эта книга для тех...**

уже решил ступить  
на путь минимализма,

но не знает, с чего начать

чья жизнь лишена даже  
самых маленьких радостей,

кто погряз в рутине  
и просто не видит выхода

кто считает минимализм сказкой,  
потому что он  
не применим к быту современной  
российской семьи.

Изучая философию минимализма, я сталкивалась или с восточными практиками, или с авторами, у которых нет семьи. Естественно, глядя на них, начинаешь думать, что минимализм работает, но... у кого-то другого. Ведь себя можно осознанно ограничивать в потреблении, но нереально навязать свои мысли окружающим – мужу, детям, многочисленным родственникам и друзьям. И хорошо, если вы уже давно поняли, что простая жизнь – это то, что вам нужно, хорошо, если вы воспитывались в семье, где на первом месте были истинные (= нематериальные) ценности – хорошие отношения с близкими, взаимопонимание, дружба, любовь. Но что делать, если осознанность пришла в вашу жизнь совсем недавно?

Думаю, если бы я всю сознательную жизнь понимала, что мне нужно, куда иду и главное, **ЗАЧЕМ**, не возникло бы даже

мысли писать о минимализме, ведь я бы воспринимала философию простой жизни как естественную для себя, а значит, понятную и для окружающих.

**НО!**

Еще несколько лет назад я не имела ни малейшего понятия, что можно жить свободно, легко и просто

**БЕЗ лишних ВЕЩЕЙ.**

Впрочем, об этом позже, а пока самая важная мысль – без опыта шопоголизма не было бы этой книги.

Да, я была шопоголиком (и чего греха таить – отголоски этого образа жизни слышатся даже сейчас), но я смогла побороть его в себе, поэтому сможете и вы. А для начала все-таки расскажу немного о том, **ПОЧЕМУ** стоит задуматься о минимализме или хотя бы обратить на него внимание. Давайте сделаем так: сейчас вы забудете все, что когда-либо слышали о минимализме, отбросите страхи и сомнения, и попробуем вместе через ряд несложных приемов прийти к простой жизни, не обремененной лишними вещами.

# Умеренность

Многие считают, что потребительское отношение к жизни формируется в детстве. Да, частично я согласна с этим утверждением, но по моим наблюдениям абсолютно не важно, жила ли ваша семья в достатке или нет, много ли у вас было игрушек или вы довольствовались одной куклой и кубиками, покупала ли вам мама одежду в дорогих магазинах или вы донашивали вещи старших сестер. Зачастую бедные семьи гораздо сильнее стремятся к накопительству, чем те, у кого всегда есть возможность «в случае чего» купить необходимую вещь.

Как бы то ни было, детские установки можно менять или хотя бы пытаться повернуть их в иное русло. Так, мое детство потребителя вполне безболезненно перетекло в жизнь минималиста.

Наверное, в юности особенно остро ощущается недостаток внимания и отсутствие смысла жизни, ведь мы своими поступками и решениями пытаемся угодить родителям и родственникам, поступаем в престижные университеты по принуждению или их настоятельным советам, выбираем профессии, которые не приносят радости. Так в конечном итоге и возникает то чувство неудовлетворенности жизнью, заставляющее покупать вещи, которые якобы должны сделать нас счастливыми.

И вот студенты носят в кармане новомодные гаджеты, приезжают на учебу на красивых машинах, но суть от этого не меняется — они все равно выбрали неверный факультет, а значит, каждый новый день приносит только разочарование. И пусть пока оно маскируется мнимой популярностью среди сверстников, которая обеспечивается дорогими вещами, рано или поздно каждому человеку придется остаться один на один с собой и своими разбившимися мечтами. И тогда уже никакие вещи не обеспечат душевного комфорта, который можно было получить уже давным-давно, просто отказавшись от лишней мишуры и заглянув глубоко в себя.

Если бы все люди уже в 16 лет знали, каково их предназначение, многие проблемы попросту не возникли бы. Ну а я на протяжении пяти лет университета не осуществляла бы чью-то чужую мечту быть экономистом.



# Минимализм минимализму – рознь

Я хочу, чтобы вы четко отличали понятие общепринятого минимализма, в том числе в дизайне интерьеров, от минимализма в вашей жизни, который подходит именно вам.

Частенько люди путают эти понятия и начинают загонять себя в рамки, а рамок быть не должно.

Вы вправе делать так, как вам нравится, и только так, как вам удобно.

Минимализм в интерьере – это своеобразное направление, которое подойдет далеко не всем, а уж если в доме есть дети, то о нем можно просто забыть, потому что красивые картинки в интернете никогда не останутся таковыми на практике.

Интерьер в стиле «минимализм» – это:

- минимум вещей и максимум свободного пространства;
- отказ от обилия ярких красок, узоров и украшений в пользу простоты и лаконичности;
- предметы интерьера правильных геометрических форм;
- функциональная мебель;
- много свежего воздуха и света.

И коль уж мы с вами рассматриваем минимализм в контексте обычных семей, где есть не только дети, но и до-

машинные животные, а также куча родственников и друзей, то предлагаю абстрагироваться от всех общеизвестных понятий и **выработать свой, подходящий именно вам минимализм.**

Основная мысль, на которой советую сосредоточиться – это даже не минимализм, а **умеренность**, потому что минимализма боятся, а к слову «умеренность» сразу же начинают прислушиваться. Думаю, это происходит из-за того, что большинство в глубине души все-таки понимает, что слишком много потребляет, что вокруг становится слишком много вещей, что эти вещи уже не дают дышать и требуют к себе самого пристального внимания. И проблема накопительства гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд, ведь помимо того, что мы обрастаем горами хлама, которого год от года становятся все больше, так еще мы не замечаем жизнь, которая проходит в то время, когда мы стоим в очереди за покупкой очередной ерунды.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, сколько времени тратите в магазинах ежедневно? Это минуты, которые растягиваются иногда на часы. Стоят ли те предметы, что мы покупаем, нашего времени? А по статистике это около 3 лет жизни, между прочим!

Оглянитесь по сторонам: количество школ, вузов, театров, кинотеатров и библиотек просто несоизмеримо мало по сравнению с количеством магазинов. Торговые центры, гипермаркеты, бутики, маленькие магазинчики продуктов,

одежды, обуви, сетевые магазины косметики, парфюмерии, дешевой китайской одежды – неужели все это необходимо нам?

Если задуматься, то пара-тройка торговых центров может обеспечить одеждой, обувью, едой и книгами население небольшого города. Так зачем тогда все остальное барахло? Очевидно, что большая часть продукции магазинов никогда не будет продана и хорошо, если впоследствии отправится на переработку. К сожалению, как правило, все непроданные товары оказываются на помойке или чуть ли не бесплатно, по умопомрачительным предновогодним акциям распродают населению.

### **Эксперимент**

Предлагаю вам провести небольшой эксперимент. В течение недели записывайте, сколько времени тратите на походы в магазины, а сколько – на общение с детьми? Только будьте честны сами с собой, не подтасовывайте результаты и не стремитесь искусственно сократить время, проведенное за покупками. Просто наслаждайтесь привычной жизнью и попутно делайте записи. В конце недели вы будете шокированы результатами!

Вывод из этого эксперимента прост – покупки не стоят того, чтобы упускать ценные минуты для общения с близкими. Ведь, если задуматься, люди сейчас стали отлично разбираться в моде, брендах и технике, но совершенно не зна-

ют историю своей семьи и чем живут их дети. Мы не ходим друг к другу в гости, не обмениваемся книгами, не обсуждаем литературу, а если удастся вытащить друзей из их нор хотя бы раз в году, то вечер превращается в соревнование «кто потратил больше денег на отдых», «у кого телефон круче» и «все вокруг дураки».

Мы ничего не производим, но потребляем, потребляем, потребляем... Вам не кажется это странным? Вам не страшно от мысли, что однажды на планете останутся только магазины?

После того как я начала руководствоваться принципом «достаточности», многие проблемы разрешились сами собой. Я больше не думаю, купить ли очередное платье или подождать до следующего сезона, потому что всегда четко знаю, достаточно ли в моем гардеробе платьев или нет.

Мы делим других людей на победителей и проигравших по наличию у тех барахла: машины, квартиры, часы, телефоны... А как же талант, сила воли, интеллект, доброта?

Почему я все чаще замечаю пропаганду вечных ценностей: любви, дружбы? Разве это не естественно? Разве нужно об этом кому-то напоминать? Почему социальная реклама говорит нам о защите окружающей среды? Для чего сначала портить все вокруг, а потом напоминать о том, что нужно жить по-другому?

И, честное слово, я не считаю минимализм единственно

верным способом жить. Нет только черного или только белого, равно как и нет добра и зла. И нужно стремиться не к идеалу. А к золотой середине, которой, по моему мнению, является УМЕРЕННОСТЬ. Одежды, еды, книг, технических новинок, детей, друзей, любимых должно ХВАТАТЬ.

И не избавление от всех вещей, а способность обходиться необходимым минимумом лично я и считаю минимализмом. Мне очень импонирует слово «достаточно», в нем есть какой-то тайный вселенский смысл. Это ни много, ни мало, это столько, сколько необходимо.

# Почему мы говорим только о размусоривании?

В этой книге мы действительно будем обсуждать размусоривание и практики избавления от хлама, а тому, как прекрасно жить в минимализме и как БЫТЬ минималистом, уделим времени гораздо меньше.

Почему?

Все очень просто: многие из нас до сегодняшнего дня не видели ничего плохого в накопительстве и, решив наконец стать минималистами, элементарно не знают, с чего начать. Философия простой жизни очень привлекательна и в теории ясна, но что делать человеку уже сейчас? Как применять практики минимализма в жизни, если по факту ты окружен бесчисленным множеством вещей?

Очевидно и понятно, что впредь нужно потреблять гораздо меньше (чтобы приучить себя к этому тоже понадобится немало силы воли), но что делать с тем, что уже удалось накопить десятилетиями потребительского отношения к жизни? Вот здесь и встает основная проблема – **нужно избавиться от того, что скопилось, чтобы почувствовать, насколько легче дышать воздухом полупустых комнат, наполненных светом.**

Когда вы избавитесь от лишних вещей, практики

размусоривания нужно будет проводить гораздо реже, а то и вовсе прекратить, ведь тогда и мусора вы станете производить меньше, и количество отходов сократится, и даже в магазин вы будете ходить с хозяйственной сумкой, игнорируя просьбы кассиров приобрести пакет.

С чего начинать, когда дом заполнен под завязку горами хлама, шкафы ломятся от бесчисленной одежды, а книжные полки уже не выдерживают тяжести наваленных на них книг, журналов и ваз с полусохшими цветами?

Как перейти от вещизма к минимализму уже сегодня? Я не буду углубляться в вопросы философии, потому что самая основная проблема и так очевидна для большинства людей – в нашей жизни слишком много вещей и слишком мало радости. Начнем это исправлять!

# Зачем мне минимализм?

Прежде чем вы начнете читать дальше, сразу обозначу основную мысль этой книги:

**МИНИМАЛИЗМ – НЕ ЦЕЛЬ, А ЛИШЬ  
СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ.**

Этих средств, как вы понимаете, может быть много: и любимая работа, которая заставляет вас улыбаться, и семья, и друзья, и путешествия, а еще любимые занятия, вкусная еда, красивая музыка, интересные книги, возможность заниматься тем, что вы любите! Лично я не согласна довольствоваться успехом только в одной сфере жизни, мне нужны они все, и поэтому мне нужно много свободного времени, чтобы раскрыться в каждой из этих сфер. В этом вопросе я как раз максималист, потому что хочу всего и сразу, поэтому выработала для себя ряд практик, которые позволяют не только все успевать, но и достигать гармонии со своим внутренним «Я».

В частности, о системе тайм-менеджмента и ведения домашнего хозяйства вы, надеюсь, уже успели ознакомиться в моей книге «#Счастливая хозяйка: как все успевать?» и из моего видеоблога, а сейчас хочу остановиться именно на вопросах простой жизни, которая и дарит возможность каждый день испытывать радость от того, что я делаю.



# Ужасы жизни до «размусоривания»

Около пяти лет назад я всерьез задумалась о своей жизни, потому что с рождением ребенка она превратилась в бесконечный круговорот детских пеленок, поликлиник, изучения вопросов воспитания детей в интернете, разговорами с молодыми мамами и надеждами когда-нибудь выспаться. Естественно, ни о каком счастье речь не шла, потому что насладиться материнством в полной мере я не могла из-за постоянной нехватки времени на себя, на мужа и, как ни странно, на ребенка.

В стремлении стать хорошей женой и мамой я не могла позволить себе расслабиться и просто быть счастливой. Мне очень не хватало душевных разговоров с подругами, вечернего просмотра сериалов и просто времени, которое раньше я могла посвящать себе или супругу.

Именно тогда я открыла для себя американскую систему тайм-менеджмента для женщин, которая называется флай-леди. В какой-то степени это стало моим спасением, потому что я поняла: любую, даже самую сложную и неуправляемую ситуацию можно взять под контроль.

На какое-то время в моем доме и правда воцарился порядок, но, так как человек я очень непостоянный и творческий, надолго меня не хватило. Думаю, проблема заключалась в том, что система не была полностью адаптирована для

моей семьи и имела американский привкус: понятное дело, российская действительность плохо сочетается с расхаживанием дома в обуви или рисованием бровей, пока опаздывающий муж с нетерпением ждет завтрак.

Тем не менее основы системы пригодились мне в дальнейшей жизни, потому что я научилась распределять время наилучшим для себя образом. Несмотря на всю прелесть тайм-менеджмента, он не решает всех проблем. Свободного времени у вас становится гораздо больше, чем раньше, но его все равно не хватает.

И тут я решила выявить потери времени.

Вспоминая те времена, я понимаю, что теперь многое бы сделала по-другому, сократив время на бесполезную работу по дому, которая была совершенно не эффективной и представляла собой по большей части перемещение вещей из одной комнаты в другую с последующим их раскладыванием по местам.

К моему огромному удивлению, оказалось, что большую часть дня я... ухаживаю за вещами в доме. Это было так странно, что даже не верилось. Я-то думала, что посвящаю себя заботе о ребенке, а по факту занималась мытьем бесчисленных сосок, бутылочек, резиновых игрушек и погремушек.

Если прибавить к этому кучу пеленок, которые нужно было постирать, погладить и сложить, а также уход за десятками детских распашонок и костюмчиков, то становится оче-

видным, что на ребенка оставалось не так уж и много времени.

Естественно, в течение дня я считала своим долгом вытирать 2–3 раза пыль, мыть пол и встречать с работы мужа, наготовив за раз 3–4 блюда.

# **Почувствуй разницу: «все под рукой» и «мешается под руками»**

И сейчас внимание! Я открою вам секрет порядка в моем доме:

## **МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ – МЕНЬШЕ УБОРКИ**

Знаю, многим это решение покажется не таким уж привлекательным, ведь запасы вещей у большинства людей просто огромны, и идея избавиться от них означает расставание с прошлым, которое порой было даже очень счастливым. Мы годами, десятилетиями копим вокруг себя хлам, обрастая им с головы до ног, и мысль о том, что со всеми этими вещами придется расстаться, не добавляет нам энтузиазма.

Я хочу сэкономить ваше время, потому что сама не один месяц пыталась упорядочить хлам в доме, разделить его на категории, упаковать в вакуумные пакеты, вынести на балкон или в гараж, развесить на вешалки, запихнуть на антресоли и даже под кухню.

В итоге я просто перемещала вещи с места на место, но никаких существенных изменений в моей жизни не происходило. Мало того, я продолжала докупать органайзеры, пакеты, складные полки и емкости для хранения, но вещи в них все равно не вмещались.

Мы даже покупали технику, которая, если верить рекла-

ме, должна была освободить время и сделать нас счастливыми, а по факту превращала нас в своих рабов. Теперь, вместо мытья турки для кофе, мне приходилось промывать и высушивать кофеварку, хотя сваренный в ней кофе ничем принципиально не отличался от того, что мы пили раньше.

Тостер загромождал пространство на рабочей поверхности кухни, потом к нему добавился кухонный комбайн, а затем и блендер, который, к слову, стал для меня впоследствии просто незаменимым помощником, но оценить его прелесть я смогла лишь тогда, когда избавилась от всего ненужного.

Вы можете удивиться, но вытирать пустую незахламленную столешницу в 20 раз быстрее, чем ее же, но заваленную кучей предметов. И глупости, что расставленные на столе баночки упрощают готовку и следующую за ней уборку. **Почувствуйте разницу между «все под рукой» и «мешается под руками».** Готовы ли вы жертвовать драгоценным временем ради мнимого удобства?

Если задуматься, то не так уж и часто мы обращаемся к этим баночкам, чтобы они постоянно мозолили глаза.

К примеру, соль и сахар вполне можно хранить рядом со столом для готовки, но в шкафчике. Я пользуюсь сахарницей раз в день, когда добавляю несколько ложечек сахара в чай мужу и поэтому не считаю необходимым держать на чистой столешнице этот «незаменимый предмет» под рукой.

Соль я беру чаще, но не на столько, чтобы тоже держать ее

у всех на виду. Нет никакой проблемы в том, чтобы достать банку из ближайшего к кухонной плите шкафчика и посолить блюдо, которое готовлю.

# Семь плюсов моего минимализма

Давайте расскажу, что минимализм в жизни и в частности в быту дает мне.

## 1. Легкость уборки

За последние пару лет я стала стирать и гладить раза в три меньше, минимум посуды на кухне позволяет мне больше времени проводить с семьей, а разгруженная от мебели гостиная дает наслаждаться вечером в кругу семьи, а не обязует заниматься постоянным протираанием пыли и наведением порядка в шкафчиках.

## 2. Экономия

Уже после нескольких практик размусоривания вы поймете, насколько нецелесообразно покупать некоторые вещи, без которых вы раньше просто не могли обойтись. Вы тратите меньше денег, а соответственно, можете больше откладывать, и хорошо, если эти средства пойдут на достижение ваших целей, будь то карьера или путешествия.

## 3. Осознанность

Это, пожалуй, один из самых главных плюсов, которые дает мне минимализм.

Когда вокруг мало вещей, начинаешь по-настоящему

ценить то, что у тебя есть, а главное — замечать жизнь, которая порой проходит в заботе об окружающих предметах.

Мы живем в постоянной суматохе: погладить, постирать, купить новое, обновить гардероб, привести ребенку новую игрушку из отпуска в качестве компенсации за то, что путешествовали без него, отдать машину в ремонт, забрать из ремонта, оплатить страховку, заехать в мастерскую, набить набойки на новые туфли и т. д. Сейчас я чувствую себя более свободно, чем раньше, я могу просто наслаждаться жизнью, довольствуясь малым количеством вещей и направляя энергию на осуществление своих проектов.

#### 4. Свободное пространство

В просторном доме и светлее, и приятнее, и дышится легче. В комнатах, свободных от вещей, больше кислорода и меньше пыли.

Чтобы чувствовать себя легко и уютно, достаточно лишь дивана и письменного стола.

Я не могу долго находиться в маленьких удушливых помещениях, мне начинает казаться, что здесь главными становятся вещи, и уже они начинают руководить моим поведением: я передвигаюсь только там, где позволяют вещи, сложенные стопкой у стен, подхожу к окну только с той стороны, с которой «разрешает» придвинутый к самому подоконнику комод, пью чай только в строго отведенном для этого



журнальным столом месте.

Я считаю, что в современных многоэтажках, которые и без того не отличаются большими площадями, впадать в зависимость от вещей – просто преступление.

## 5. Люди

Как ни крути, а перемены в вашей жизни волей-неволей влекут перемены и в окружении. Старым знакомым, чьи разговоры сводятся к обсуждению новых моделей телефонов и кредитов на них, становится с вами скучно. Вам тоже скучно в их компании, потому как ваши совместные диалоги упираются в вопросы денег и того, что на эти деньги можно купить. Вы больше не будете сравнивать диагональ своего телевизора и телевизора соседа и наконец-то перестанете завидовать знакомым, ведь если подумать, то какая разница, какого размера экран, если на нем вы видите только рекламу?

Меняется все: интересы, диалоги, друзья и даже частенько работа, поэтому минимализм может открыть вам двери в совершенно новые миры, где живут по-настоящему интересные и глубокие люди.

Зато неизвестно откуда появятся новые интересные люди, разделяющие ваши взгляды и стремящиеся к настоящему общению. Они не будут хвастаться перед вами новыми машинами или шмотками, они научат вас отличать ценное от яркой мишуры.

## 6. Экологичность

Да, минимализм и в этом поможет вам. Вы все чаще будете задумываться в магазинах об упаковке продуктов и все реже выбирать полуфабрикаты на подложках, а так же, я вас уверяю, со временем откажетесь и от пакетов-маек, которые предлагают на кассах. И для этого вам не нужно долго и упорно меняться, все это произойдет естественно, потому что простая жизнь предполагает и минимум отходов.

## 7. Свобода

Вот это точно самый важный плюс минимализма для меня. Живя просто, вы бросаете вызов устоявшейся системе ценностей.

Вас не понимают, над вами посмеиваются, но в конечном итоге это помогает вам раз от раза все меньше задумываться над мнением окружающих людей. Вы с каждым днем обретаете все больше свободы, и все чаще из ваших уст звучат ВАШИ собственные мысли. Вы освобождаетесь от стереотипов, сами того не замечая, мыслите шире и начинаете понимать, что не всем законам общества стоит следовать.

Кстати, вы освобождаетесь и от рекламной зависимости, потому что начинаете трезво оценивать все, о чем вам кричат из телевизора.

Конечно, вам не удастся стать абсолютно свободными, потому что есть нравственные нормы, которые не позволят отделиться от общества и жить только в свое удовольствие,

но вы можете попробовать приблизиться к тому уровню счастья, которой заслуживаете.

Раздвиньте границы сознания, и вы заметите, что жизнь не вертится вокруг предметов, продаваемых в магазинах.

# Что такое «хлам»?

Давайте сразу дадим определение хламу, который я еще иногда называю барахлом. Пусть вас не смущают такие резкие слова – совсем не хочу обидеть ваши вещи, особенно те, что вам очень дороги. Мне важно, чтобы вы смогли посмотреть со стороны на свои запасы, и понять:

**ВЕЩИ – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ВЕЩИ.**

Одеяло, которым вы укрывали деток в младенчестве, представляет для вас ценность, но для остальных жителей планеты – это просто детское одеяло. Хлам, если хотите. Да, я понимаю, что этот предмет вызывает у вас ностальгию и сентиментальные мысли, но если посмотреть объективно – это одеяльце уже выполнило свою функцию, оно завершило миссию в вашей семье и теперь снова нуждается в работе (или готово уйти на покой). Лучшим напоминанием о том, что ваши дети были когда-то маленькими, станут их рисунки, поделки из картона и сделанные в детском саду открытки к 8 Марта. В них действительно есть частичка души ваших детей, но ее нет в одеяле, купленном в ближайшем детском магазине.

Умейте отличать действительно ценные вещи от тех, которые маскируются под ценные только для того, чтобы подольше задержаться в вашем теплом и уютном

доме.

Я называю хламом те вещи, которые не выполняют своего предназначения. Это одежда, которую вы не носите, игрушки, в которые ваш ребенок не играет, посуда, которой никто не пользуется, бытовые приборы, спрятанные на верхних полках антресолей и т. д.

К хламу я бы отнесла предметы, которые несколько раз дублируют себя в вашем доме. Очень яркий пример – женские аксессуары (ремни, платки, заколки для волос, расчески, украшения и проч.) и канцелярия (ручки, карандаши, блокноты, тетради).

К барахлу можно причислить практически все, чем вы не пользуетесь ежедневно или хотя бы еженедельно, и то, что не вызывает у вас сильных и ярких чувств.

А еще барахом можно считать подарки, которые мне дарят без моего согласия, потому что шанс сделать полезный подарок ничтожно мал. И это не значит, что я не уважаю дарителя, как раз наоборот, я всегда ценю сам факт того, что человек хотел сделать мне приятное, просто сами предметы для меня не так уж важны. Я вообще согласна с утверждением, что многие вещи исполняют свое предназначение в момент вручения в качестве подарка. Их функция в том, чтобы пару минут побыть подарком и вызвать улыбку на лице человека, которому их вручают. Излишнее пребывание этих вещей в стенах дома порождает лишь чувство вины за то, что ими не пользуются.

Итак, в этой книге хламом (барахлом) я буду называть все те предметы, в создание которых вы не вложили душу, т. е. все то, что вы купили в магазинах. Некоторые из них все-таки приносят пользу, но нужно уметь вовремя с ними расставаться. Другое дело – ваши личные творения, будь то предметы мебели или рисунки. Все это хранит частичку вас и никак не может считаться хламом. Поэтому прошу не обижаться на резкие слова в отношении вещей, все это только для вашего блага.

# Детский опыт и опыт супруга

Маленькое отступление. Недавно меня спросили, не будет ли муж считать жену, тяготеющую к минимализму, плохой хозяйкой? Якобы если детство вашего мужчины прошло в окружении множества вещей, создающих уют, а мама каждый день проводила за стиркой, готовкой и уборкой, то у него может сложиться ощущение, что жена недостаточно уверенно чувствует себя в роли хозяйки, раз старается избавиться от большинства вещей, дабы не ухаживать за ними.

Я считаю, что ответ здесь вполне однозначный – понятие хорошей хозяйки включает в себя ряд критериев, которые вообще никак не относятся к стилю жизни. Хозяйка должна уметь готовить, поддерживать дом в чистоте, уметь принимать гостей и создавать атмосферу уюта. И, на мой взгляд, совершенно не важно, пользуется ли женщина при приготовлении борща десятью предметами посуды или только двумя, любому мужчине важен результат – вкусное блюдо, чистая квартира и ощущение теплоты и взаимопонимания. Если муж будет отчетливо видеть результат, который ему нравится, то проблем с минимализмом не возникнет.

К примеру, и я, и мой муж в детстве и слыхом не слыхивали о минимализме, потому что росли во времена, когда после дефицита всего и вся пришло изобилие. Родители старались обеспечить нас тем, чего у них не было, поэтому

я помню и массу игрушек, компьютерных приставок, и полные шкафы книг, о которых мама в детстве только мечтала, и одежду, и пластинки со сказками, и кучу разноцветных ручек, блокнотов, тетрадей...

Нас окружало множество вещей, и в силу возраста мы не могли понять, что действительно важно, а что нет.



# Какое счастье мы покупаем?

Если ты всю жизнь жил с мыслью о том, что новые джинсы – предел мечтаний, то внезапно открывшиеся в мир изобилия двери, естественно, делали тебя счастливым. Помните, какой восторг испытываешь, когда после недели отключения снова появляется в кране горячая вода? Но радость от горячей воды проходит быстро, а положительные эмоции от обладания множеством вещей больше похожи на зависимость. И я выросла с осознанием того, что вещи, которые мы можем купить в магазине, делают нас счастливыми. Вещи не предадут, не обидят, не будут смеяться, когда ты попал в нелепую ситуацию. Вещи всегда будут с тобой, что бы ни случилось. Они напомнят о важных событиях в жизни, а старые джинсы даже послужат стимулом к похудению. Вещи сделают нас красивыми, подарят чувство уверенности и превосходства над теми, кто этими вещами не обладает и главное – наконец-то мы будем счастливы. **Мы просто можем это счастье КУПИТЬ.**

Вещи устаревают, выходят из моды даже не успев выполнить свою функцию, и вот мы уже выбрасываем одежду, обувь, технику только потому, что увидели в телевизоре что-то более новое.

Но так ли это на самом деле? Предела совершенству нет, и каждый день появляются все новые и новые товары, способ-

ные сделать счастье чуть более полным. Новые модели компьютеров, телефонов, бытовая техника – успевать за изменениями практически невозможно, а значит, мы всегда будем чувствовать себя хуже других: вот сосед смог купить себе новую машину, а друг купил сыну крутой ноутбук. С каждым разом мы чувствуем себя все более никчемными, ведь даже если сегодня мы приобрели все, о чем мечтали, то завтра все это богатство обесценилось. А есть товары, срок службы которых заведомо недолог. Так, к примеру, стремительно меняющаяся мода не позволяет выйти из дома в туфлях, каблук которых не соответствует последним тенденциям. Вы чувствуете себя в таких туфлях неловко, и где та уверенность, которую они придавали вам еще год назад?

Не лучше ли при выборе вещей руководствоваться собственными эмоциями и тем, какую роль вещи играют в вашей жизни? Не лучше ли среди вороха барахла замечать простые и легкие моменты счастья? Так ли вам важна начинка компьютера, если вы уже две недели не успеваете уложить сына спать, потому что работаете-работаете-работаете...

Вы вообще задумывались, ради чего вы работаете и как много свободного времени у вас остается? Деньги, которые мы зарабатываем, идут на покупку и обслуживание все новых вещей. Очень жаль, что в современном мире работу зачастую выбирают только по величине оплаты, работают по призыванию единицы, как результат мы получаем нервные срывы, депрессии и постоянную неудовлетворенность жиз-

нюю. Еще бы! Мы же делаем то, что не хотим делать, находимся там, где вообще не должны находиться.

Мне одной странно, что люди пытаются бороться с депрессиями, просто отправляясь по магазинам и покупая что-то дорогое и модное? Зарабатывать деньги нужно, но для меня до сих пор остается открытым вопрос: а сколько денег достаточно? Где та грань, после которой ты уже теряешь себя и становишься рабом вещей?

Лично я боюсь однажды открыть глаза, лет эдак в 60, и понять, что все, чем занималась в жизни, — это накапливала вокруг себя бездушные вещи, в промежутках засоряя окружающую среду упаковками из-под этих вещей...

Кстати говоря, люди, свободные от вещевой зависимости, все равно покупают. У них есть хобби, требующие зачастую серьезных финансовых вложений, есть быт, который предполагает покупку еды, одежды, книг и детских игрушек, но масштабы покупок значительно меньше. Благодаря тому, что минималисты могут отказаться от большинства товаров и обходиться малым количеством вещей, они чувствуют себя более свободными.

Привычка пренебрегать количеством в пользу качества помогает минималисту увидеть суть! А суть в том, что слово «потребитель» должно быть оскорблением в современном обществе. Постоянная спешка и желание заработать больше, чтобы больше

купить, ослепляют, в этой суматохе мы просто забываем ЖИТЬ. В следующий раз, прежде чем браться за новый проект, проверьте, не забыли ли вы, в каком классе учатся ваши дети?

Как вы понимаете, детский опыт никак не помешал нам с мужем стать минималистами, ведь открыть глаза можно в любом возрасте, и уж тем более минимализм не превратит женщину в плохую хозяйку, если она умеет справляться со своими прямыми обязанностями.

# Почему у нас две машины?

Казалось бы, минимализм предполагает освобождение от лишних вещей и способность обходиться минимумом. Несмотря на это, я убеждена, что некоторые вещи просто необходимо иметь, и даже в нескольких экземплярах. Да, в нашей семье две машины, одна у меня и вторая у мужа. Почему же мы не можем сократить количество транспортных средств до одного, если я призываю вас размусорить все вокруг? Для меня ответ прост – **машина делает меня лучше с каждым днем.** Звучит немного странно, согласна, но я попробую объяснить.

Большую часть своей жизни я считала, что женщинам просто не дано водить автомобиль в силу природных особенностей, и даже элементарно – невнимательности. Еще будучи студенткой, я добросовестно отучилась на права, но так и не села за руль в последующие десять лет... Я боялась встречных машин, боялась сотрудников ДПС, боялась задеть случайно чей-то автомобиль при парковке, боялась просто выехать на дорогу. Родные пытались мотивировать меня и даже готовы были приобрести машину по первому моему знаку, но я никак не сдавалась и продолжала твердить, что «у меня никогда не получится!». Потом убедила себя, что есть люди, которым не дано водить машину, и я из их числа, а моя участь – ждать мужа с работы или подстраиваться под

его график, когда мне нужно куда-то поехать.

И вот однажды я встретила ее – мою машину. Я просто села и поехала. Сразу. Без паники. Я больше не потела, когда выезжала на дорогу, меня больше не трясло при мысли, что нужно проехать пару кварталов. Теперь каждый день, когда я сажусь за руль, вы даже не представляете, какое удовлетворение я испытываю, потому что понимаю: я все-таки на это способна. Осознание того, что «я могу», – бесценно, и моя машина каждый день заставляет меня чувствовать себя уверенно. Именно уверенность, а не лишний хлам я получила благодаря покупке автомобиля.

Захочу ли я от нее когда-нибудь избавиться? Скорее всего, да, ведь у каждой вещи свой срок полезности, после которого она перестает приносить радость, положительные эмоции и главное – пользу. Возможно, мы сократим количество машин до одной (если я все-таки решусь подружиться с механической коробкой передач), а может, и вообще избавимся от автомобилей, но пока помимо функции перевозки грузов моя машина выполняет еще роль моральной поддержки, потому что каждый раз напоминает, что я успешно могу справиться с любым страхом! За исключением страха насекомых...

Некоторые вещи помимо прямых обязанностей, могут просто делать нас счастливыми, поэтому если в вашей жизни есть подобные вещи, оставьте их хотя бы до тех пор, пока они не перестанут вас удовлетворять.

Пример с двумя машинами показателен еще тем, что мы тратим приличное количество денег на их обслуживание, но то, что мы получаем взамен, несравнимо больше наших затрат.

Вам тоже нужно оценивать не только выгоды от использования вещи, но и вспоминать, чем вы жертвуете ради того, чтобы эта вещь была рядом.

# **Цветы в горшках. Быть или не быть?**

Если вы цветовод-любитель, то сразу же пропускайте эту главу, потому что она точно не для вас. Если вы всем сердцем любите выращивать цветы и ухаживать за ними, то продолжайте это делать, ведь нет ничего лучше, чем наслаждаться своим любимым делом.

**НО!**

Если уход за горшочными растениями не доставляет положительных эмоций и даже наоборот, вынуждает каждый раз измученно вздыхать, когда приходит время протирать листочки и поливать домашних любимцев, то ответ на вопрос «быть или не быть?» находится сам собой.

Жизнь без комнатных растений вполне реальна! Я одна из тех, кто не держит дома цветы и при этом чувствует себя вполне комфортно, а дом не кажется пустым и неудобным. Нет, не подумайте, я очень люблю цветы и природу в целом, и быть может, даже поэтому, смотреть на то, как мучаются растения на моих подоконниках, просто нет сил. Сейчас я как страшный сон вспоминаю времена, когда мне приходилось убирать землю, которую рассыпали из горшков коты,



пытаться привести в чувства очередной фикус после того, как я пару раз забыла его полить, обрезать листья фиалкам...

Я даже составляла график полива цветов с напоминаниями в телефоне, но упорно продолжала забывать их поливать и подкармливать. День полива у меня был вторник, и каждый вторник я откладывала уход за цветами на самый вечер. Ну не интересно мне возиться с растениями!

А ведь я ни за что на свете не забуду написать новую статью или посмотреть фильм, который занесла в свой список. Отброшу все дела и займусь тем, что люблю, но цветы, к сожалению, никак не попадали в эту категорию.

И знаете, что самое интересное? Ведь мне даже в голову не приходило, что бывают в мире квартиры, где нет комнатных растений, что существуют женщины, которых эти растения никак не волнуют, что можно просто раздать все цветы – и жить спокойно.

Я винила себя за безалаберность и неорганизованность, покупала книги по выращиванию цветов в надежде изучить вопрос более серьезно, но продолжала из недели в неделю забывать поливать.

И вот однажды деревце апельсина, которое я вырастила из косточки, покрылось каким-то серым налетом. И я решила переселить на время свой апельсин к бабуле в дом, чтобы та, как большая любительница комнатных растений, его вылечила. Вы не представляете, сколько свободы я почувствовала благодаря этой «потере». Оказалось, что малюсенькие

листики, которые я каждый день собирала с ковра, больше там не появляются, комод не намокает, а обои не вздуваются от того, что на них попадает вода при опрыскивании. Это было просто невероятно! Я поняла, что проблема не во мне. Со мной, как с женщиной и хозяйкой, было все в порядке, я продолжала точно так же убирать дома, готовить обед, заправлять постель, но проблема цветка ушла. Так постепенно я раздала все растения в хорошие руки знакомых и родственников.

Это – ни много ни мало – перевернуло мою жизнь.

Я поняла, что одним легким действием можно решить сразу кучу проблем, и начала искать вокруг себя предметы, создающие проблемы. Надо отметить, я нашла не только вещи, но и людей, избавившись от общения с которыми задышала спокойно и уверенно.

Постарайтесь почувствовать, какие вещи постоянно давят на вас своим присутствием? Возможно, это, как в моем случае, – милые комнатные растения, а может, дело посерьезнее, и вы, к примеру, катастрофически не любите готовить. Ну вот не ваше это, что поделать.

Попробуйте не делать то, что вам неприятно. Не заводите попугая, если он не принесет вам ничего, кроме головной боли и ежедневного вычищения шелухи от зернышек из всех щелей в доме; не покупайте кулинарные книги и не принуждайте себя насильно готовить, если не чувствуете в этом потребности; не беритесь за вышивку только потому, что это

стандартное женское хобби и им занимается ваша лучшая подружка.

Уделяйте время и силы только тем занятиям и тем людям, которые этого достойны. **И избавьтесь уже от горшков на окнах, если они вас нервируют.**

# **Жизнь без телевизора и микроволновки**

Надо признать, телевизор в нашей семье все-таки есть, но используем мы его только в качестве инструмента для просмотра фильмов. Да, кино мы любим, поэтому без большого экрана тут не обойтись, а вот телевизионные каналы не работают – у нас и антенны-то нет.

Если думаете, что это такой протест против «системы», то ошибаетесь, потому что отсутствием телевизора мы никому ничего не хотим доказать. Просто так сложилось в нашей семье, что у каждого ее члена есть свои увлечения, которые занимают все свободное время, а на просмотр программ его элементарно не остается. Я, к примеру, очень много времени отдаю ведению каналов на YouTube и различного рода творческим проектам, а муж постоянно мониторит финансовые рынки. Поверьте, нам не до сериалов и безумных скандальных историй из телевизора. Если есть свободная минутка, муж учит китайский, а я английский язык, а когда дочка возвращается из детского сада, то мы уже не можем позволить себе просиживать у телевизора драгоценные часы, которые можем посвятить друг другу.

Включать телевизор просто как фон на кухне, когда вы что-то готовите, на мой взгляд, вообще

не рационально и не правильно. Лучше послушать любимую музыку или аудиокнигу, потому что эмоции, с которыми вы готовите пищу, попадают и в готовое блюдо. Каким оно окажется от просмотра скандального ток-шоу или сериала? Пусть еда будет положительно заряжена!

Телевизор с его однообразными и подчас пошлыми программами лично нам не интересен, мы совершенно не чувствуем себя обделенными, когда за завтраком он не кричит нам в ухо. Удивительно, что многих знакомых приводит в шок новость о том, что мы не смотрим телевизор, но на встречный вопрос о том, что смотрят они, мы слышим: развлекательные ток-шоу или передачи из серии «Дом 2». **И ни разу ни одного упоминания передач о животных, путешествиях или культуре.** Так что наша потеря состоит лишь в том, что мы не знаем героев современной желтой прессы и шоу-бизнеса и кто из них с кем находится в интимных отношениях.

Так что попробуйте сегодня за ужином просто выключить телевизор и поговорить, и если тем для разговоров не найдется, то очевидно, что пора что-то менять.

# **Секретные места, накапливающие хлам**

## **Антресоли**

Место, где можно найти все, что угодно, начиная от старой сломанной люстры и заканчивая елочными игрушками. А может, здесь притаились запасные части от пылесоса, которые вы давно искали? Или детские книги, из которых старший ребенок уже «вырос», а младший еще не успел дорасти? Антресоли важны, потому что на них можно убирать несезонные вещи, если больше нет никаких мест для хранения, к тому же для минималистов антресоль – прекрасный способ разгрузить комнату от многочисленной мебели типа комода или тумбочки. Главное в использовании антресолей – проверять содержимое хотя бы раз в полгода и подписывать маркером каждую коробку, указывая перечень вещей, которые она хранит.

## **Балкон**

Это либо живописное местечко с красивым креслом, ноутбуком и цветущими растениями, либо, что бывает гораздо

чаще, помещение для хранения строительного мусора, банок с солеными помидорами и хлама, в жилые комнаты уже не вмещающегося. Нет ничего плохого в хранении вещей на балконе, к примеру, в большой лоджии вы можете организовать шкафы, в которые сложите все инструменты мужа, а также бытовую технику и приспособления для мытья пола. Как правило, такие вещи никогда не находят себе уголка для хранения в квартире и скитаются, как бедные родственники, по разным комнатам.

Следите только, чтобы балкон был защищен от влаги. Да и шкафы на балконе должны быть закрытыми, иначе хранение очень скоро превратится в обычный бардак.

Также на балконе можно организовать место для сушки только что выстиранного белья, достаточно лишь прикрутить к потолку современный вариант «сушилки», тем самым экономить пространство в ванной и избавиться навсегда от развешанных по диванам влажных футболок и рубашек.

## **Гараж**

Место крайней захламленности. Если честно, организованный гараж я встречала только на картинках из интернета. Мне кажется, порядок в гараже – недостижимый идеал, но все-таки можно попытаться привести его в порядок с помощью емкостей для хранения. Для начала разделить вещи по

категориям, а потом сложить их в коробки.

Лучше избавляться от вещей, минуя гараж, а там оставьте только предметы, которые непосредственно связаны с уходом за машиной.

Естественно, гараж нуждается в расхламлении, как и все участки вашего жизненного пространства, поэтому подходите к хранению вещей рационально. Если это категория «а может, пригодится», то даже не утруждайте себя подборанием для нее отдельной коробки. И не давайте хламу попасть в гараж, иначе он рискует быть просто испорчен сыростью и все равно тем более никогда не использован.

## Машина

Сборник ненужных вещей, особенно это касается «бардачка» и кармашков на передних сидениях. Чего там только нет!

Мусор и фантики лучше собирать в отдельные пакетики и выбрасывать сразу же после выхода из машины. Бутылочки со средствами для полировки оставляйте в гараже, а в машине храните только самые необходимые инструменты, аптечку и средства обеспечения безопасности.

От старых бутылок с водой избавляйтесь сразу же, потому что храня их, вы рискуете здоровьем своих детей.



Не оставляйте в машине одежду, головные уборы и детские игрушки и особенно будьте внимательны в отношении еды. Она точно не должна храниться в автомобиле дольше нескольких часов.

Расхламляйте машину хотя бы раз в неделю, и тогда вы не потеряете нужные вещи и всегда будете содержать салон автомобиля в порядке.

## **Дамская сумочка**

Это отдельная тема для дискуссии. Все, что я беру с собой, – помада, кошелек, ключи от дома и очки. Иногда к содержимому сумочки присоединяется ежедневник и ручка, но в целом, не считаю необходимым носить все, что «вдруг» может мне понадобиться в течение дня. И ни разу еще не было такой ситуации, которую нельзя было разрешить при помощи тех предметов, что всегда со мной.

Если вы работаете, то не носите в сумке расческу, лак для ногтей и другие средства ухода, лучше выделите в офисе отдельный ящик под эти цели, а сумку оставьте свободной.

Каждый вечер проверяйте содержимое сумки на предмет наличия в ней чеков, мелких записок, канцелярских скрепок, рассыпавшихся подушечек жвачки и всякого мелкого мусора.

Если вы берете сумку, чтобы просто добраться из дома

на работу и обратно, то носить в ней лишние вещи просто нецелесообразно. И даже на прогулке с ребенком все, что вам может понадобиться дополнительно, – это карандаш с зеленкой, бутылка воды и пачка влажных антибактериальных салфеток.

## **Пространство под раковиной**

Еще одно тайное место, которое имеет привычку захламываться. Мы ставим туда все, начиная от мусорного ведра и заканчивая средствами для мытья пола и банками с консервами.

При хранении вещей под раковиной всегда имейте в виду: у вас или у техников должен быть свободный доступ к шлангам и трубам, чтобы вовремя предотвратить потоп.

Поэтому не заставляйте весь ящик посторонними предметами или, если уж решили их там хранить, то поместите их в отдельные, плотно закрывающиеся контейнеры, так вы сможете оперативно достать содержимое шкафчика и быстро устранить поломку.

## **Пространство под шкафами, особенно под кухонным гарнитуром**

Это скопление вещей не просто «на всякий случай». Им

больше подходит название «на случай зомби-апокалипсиса». Здесь вещи, которыми вы **вообще никогда** не будете пользоваться и прекрасно об этом знаете. Старые тарелки, кружки, противни, подарки, так и не нашедшие места в жилой части кухни, — все здесь.

Плюс такого места для хранения в том, что оно незаметно, ведь в большинстве кухонь пространство под ней закрыто специальными деревянными заглушками, а минус очевиден — вы храните дома мусор.

Возможно, некоторые из вас только сейчас узнали об этом тайном месте для хранения и довольно потирают руки в надежде запихнуть туда то, что уже не влезает в ящики.

Остановитесь!

Дышите свободно в просторном доме и не смейте собирать вокруг себя не нужное даже вам самим барахло.

## **Пространство под кроватью**

Здесь, как правило, хранятся сменные или новые комплекты постельного белья, одеяла, подушки и новые полотенца.

Предлагаю сто раз подумать, прежде чем засунуть очередную подушку под кровать. Вам точно она пригодится? Вы точно сможете разместить в своем доме 6 человек гостей по количеству приобретенных вами подушек?

# 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.