

# Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни

**Автор:**

[Джошуа Беккер](#)

Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни

Джошуа Беккер

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Погоня за новыми вещами приводит к захламлению не только вашего дома, но и самой жизни. Так почему бы не избавиться от лишнего? Джошуа Беккер, создатель самого влиятельного блога о минимализме, предлагает читателям забыть про ненужный хлам, перестать суетиться по пустякам, сосредоточиться на действительно важном и прийти к минимализму ? стилю жизни, который позволит легко достигать своих целей и делать мечты реальностью.

Каждая страница его книги доказывает, что чем меньше вещей мы имеем, тем счастливее становимся. Это ? действенная прививка от бессмысленных покупок и трат.

Минимализм поможет вам:

[ul]освободить пространство и найти в нем себя;

научиться противостоять уловкам рекламы и накопить денег на мечту;

обрести свободу и возможность жить так, как вы всегда хотели;

перестать суетиться по пустякам;

наслаждаться роскошью простоты.[/ul]

Джошуа Беккер

Меньше значит больше

Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни

Joshua Becker

THE MORE OF LESS: Finding the Life You Want Under Everything You Own

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica Inc. ® Used by permission. All rights reserved worldwide. Scripture quotations marked (msg) are taken from The Message. Copyright © by Eugene H. Peterson 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Used by permission of Tyndale House Publishers, Inc.

Copyright © 2016 by Becoming Minimalist LLC

This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.

Серия «Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка»

© Алексей Андреев, перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## КНИГИ ДЛЯ ПОРЯДКА В ДОМЕ И В ЖИЗНИ

### 1) Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни

Проходит совсем немного времени после уборки, а в доме снова появляется хлам? Познакомьтесь с Мари Кондо – известным во всем мире консультантом по наведению порядка. Её книга меняет представление о порядке и «перезагружает» вашу повседневность. Вы поймете, как раз и навсегда избавиться от лишнего – в своем доме и в жизни.

### 2) Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить

Чем меньше вещей, тем проще в полной мере оценить свою жизнь. В этой книге основатель популярного блога о минимализме Френсин Джей предлагает вам освободить дом от хлама и найти больше места в своей жизни для встреч с близкими людьми, вдохновения и счастья.

### 3) Уборка в стиле дзен. Метод наведения порядка без усилий и стресса от буддийского монаха

Уборка ? это не только способ избавиться от грязи, но и возможность сделать чище свое сердце. Если уборка всегда была для вас нелюбимым делом, которое отнимало много времени и сил, эта книга изменит ваши взгляды. Воспользовавшись простыми техниками буддийского монаха Шуке Мацумото, вы легко сможете поддерживать чистоту в своем доме и душе.

### 4) Икигай: японское искусство поиска счастья и смысла в повседневной жизни

Если вы хотите открыть себя вдохновению и понять, зачем встаёте по утрам ? эта книга для вас. Прочитав её, вы узнаете о новом уютном тренде из Японии с необычным названием «Икигай». В книге вас ждёт целый спектр упражнений и практик, с помощью которых вы сможете изучить себя, научитесь слушать своё сердце и найдете смысл в своей повседневности.

## Отзывы на книгу

«Меня невероятно вдохновила эта мудрая и очень своевременная книга! Как и многих других, идея минимализма сейчас привлекает и меня, однако стоит признаться, что я сама погрязла в собирательстве и накоплении вещей. Поэтому я очень благодарна Джошуа за то, что он так точно и понятно написал о том, как наша жизнь может улучшиться, если окружить себя меньшим количеством вещей, ведь, избавившись от них, мы высвобождаем место для того, чтобы жить и мечтать».

Шона Никвист, автор бестселлеров New York Times

«Джошуа Беккер – один из наиболее влиятельных представителей движения минималистов. Книга «Меньше – значит больше» написана увлекательно, и мне понравилось то, что автор никого не осуждает, а просто высказывает свое мнение. В целом книга прекрасно описывает все преимущества той жизни, когда у человека меньше вещей, но больше радости».

Джошуа Филдс Миллберн, создатель сайта [theminimalists.com](http://theminimalists.com)

«Джошуа Беккер – просто молодец! Если вы чувствуете, что у вас слишком много вещей и слишком мало счастья, обязательно прочитайте эту книгу».

Питер Уолш, автор бестселлеров New York Times

«Джошуа Беккер предлагает читателям новый подход к решению самых разных вопросов и задач, связанных с графиком работы и жизни, ощущением благополучия, отношений с людьми. Не пугайтесь слова «минималист». Для улучшения вашей жизни не требуется никаких резких изменений. Просто откройте книгу, разгрузите свою жизнь и получите больше времени и энергии на

то, что имеет для вас большое значение».

Рейчел Мейси Стаффорд, автор бестселлеров New York Times

«Я уже давно читаю Джошуа Беккера, и это однозначно его лучшая работа. Он дает практические советы о том, как можно получать от жизни больше, имея вокруг себя меньше вещей. В книге есть простые примеры из жизни реальных людей, освободивших свой быт от избытка вещей, и вся эта информация стимулирует читателя изменить свою жизнь к лучшему. Я просто преклоняюсь перед тем, как Беккер последовательно, пошагово объясняет, что такое минимализм, а также почему и чем эта философия может нам помочь».

Кортни Карвер, автор книги «Простые способы добиваться большего, имея меньше» / Simple Ways to Be More with Less

«Эта книга самым простым способом изменит вашу жизнь. Меньше – значит больше, гораздо больше!»

Джефф Гойнс, автор книги «Искусство работы» / The Art of Work

«Джошуа Беккер последовательно расскажет, как добиться жизни, о которой вы мечтаете, решив основные проблемы, которые перед вами стоят. Эта книга – руководство к действию для всех тех, кто хочет жить просто и насыщенно».

Патрик Рон, автор книги «Достаточно» / Enough

«Часто жить с меньшим количеством вещей нам мешает страх, что мы что-то потеряем. Джошуа Беккер доходчиво объясняет, что минималистического стиля жизни не стоит бояться. В книге содержится много идей о том, как вы можете уже сегодня начать применять основные принципы этой философии. Книга «Меньше – значит больше» – это издание, в котором достигнут баланс между вдохновляющей частью и практическими советами».

Рут Соукуп, автор книги «Без лишних вещей» / Unstuffed

«Джошуа Беккер продвигает очень привлекательный стиль жизни. Он предлагает простые изменения, которые в состоянии кардинально изменить жизнь».

Джефф Шинабаргер, основатель Plywood People

«Джошуа дает практичные советы и рассказывает занятные истории, которые помогут читателю перейти к новому стилю жизни вместе с членами семьи и друзьями».

Дейв Бруно, автор книги «100 непростых вещей» / The 100 Thing Challenge

«Со скептицизмом подходил к прочтению данной книги, но, дочитав до конца, во многом благодаря убедительному и простому стилю изложения, стал полностью разделять идеи автора и выбросил из дома кучу лишних вещей».

Джеймс Уоллман, Publishers Weekly

Посвящается движению минималистов. Ваша поддержка послужила источником вдохновения и сделала возможным выход этой книги. Пусть идеи минималистов и дальше меняют жизни, делая их более счастливыми.

Глава первая

Как я стал минималистом

В 2008 году в выходные на День поминовения[1 - Англ. Memorial Day, национальный день памяти, который отмечают в США в последний понедельник мая. Этот день посвящен памяти американских военнослужащих, погибших во всех войнах и вооруженных конфликтах, в которых США когда-либо принимали участие. (Прим. пер.)] в Вермонте стояла прекрасная погода, что в это время года случается нечасто. Вместе с моей женой Ким мы решили посвятить субботу разным семейным и хозяйственным делам. В моей повестке дня числилась весенняя уборка в гараже.

Рано утром в субботу, пока Ким и наша маленькая дочь спали, мы с сыном Салемом проснулись, и я приготовил нам на завтрак яичницу с беконом. Я подумал, что если хорошо покормить сына, то он будет в настроении помогать своему папе. Вспоминая тот день, даже и не знаю, с чего я взял, что после плотного завтрака мой пятилетний сын захочет помогать мне разбираться в гараже, но тем не менее тогда эта логика казалась мне железной.

Наш гараж на две машины был забит битком. На полках один на другом стояли ящики, которые, казалось, могли в любой момент рухнуть вниз. У стены стояло несколько велосипедов, педали которых попали в цепи или колеса друг друга, отчего все велосипеды стали как бы единой монолитной массой. В углу гаража, словно огромный питон, свернулся садовый шланг, в другом углу в беспорядке стояли грабли и метлы. Чтобы выбраться из салона автомобиля в гараже, надо было протискиваться и идти боком, чтобы не уронить вещи, стоящие у стен.

- Салем, - сказал я сыну, - вот что нам с тобой нужно сделать. За зиму в гараже накопилось много разных вещей, которые нам надо разобрать. Для этого сначала вытащим все из гаража на улицу, затем возьмем садовый шланг и вымоем гараж. И когда все внутри высохнет, мы с тобой аккуратно расставим все вещи, которые вытащили на улицу. Понимаешь?

Наш маленький сын кивнул, хотя я был не уверен в том, что он все понял.

Я показал ему на пластиковое ведро и сказал, чтобы он вынес его на улицу. Но в том пластиковом ведре оказались его игрушки, которые положили туда еще летом. Салем позабыл обо всем на свете, как только увидел свои старые игрушки! Он начал с ними играть, и ему уже было не до уборки и помощи папе. Он выбрал детскую бейсбольную битку, взял мяч и вышел из гаража.

– Папа, ты со мной поиграешь? – спросил он. Так надеялся, что я соглашусь.

– Прости, дорогой, не могу, – ответил я, – поиграю с тобой, как только закончу убираться. Обещаю.

Салем исчез из виду.

Время шло, уборке не было видно ни конца ни края, и шансы поиграть с сыном казались минимальными. Я так и не закончил даже тогда, когда через несколько часов жена позвала нас с сыном обедать.

После обеда я снова вернулся в гараж. Наша соседка Джун сажала цветы и поливала сад. Джун была женщиной с седыми волосами и доброй улыбкой. Я помахал ей рукой в знак приветствия и снова принялся за работу.

После обеда я начал разбирать все то, что вытащил утром из гаража. Все это отнимало гораздо больше времени, чем я ожидал. Я работал и думал о том, что трачу слишком много времени и сил, разбирая свои вещи. Салем периодически подходил ко мне и спрашивал, освободился ли я для того, чтобы с ним поиграть, на что каждый раз мне приходилось отвечать сыну: «Прости, но я еще не закончил».

Джун продолжала заниматься своим садом и огородом. По моему тону голоса в разговоре с сыном она поняла, что я расстроен. Потом она подошла ко мне и не без сарказма сказала: «Да, вот они, радости домовладельца». Она и сама посвящала много времени тому, чтобы ухаживать за своим домом.

– Да, – ответил я. – Чем бо?льшим количеством вещей ты владеешь, тем больше вещи владеют тобой.

То, что она мне ответила, изменило всю мою жизнь.

– Это точно. Вот именно поэтому моя дочь стала минималисткой. Теперь она постоянно говорит, что ей совершенно не нужно иметь много вещей.

Совершенно не нужно иметь много вещей.

Эта фраза буквально засела у меня в голове. Я повернулся посмотреть на все то, что мне удалось сделать за половину дня: у входа в гараж лежала куча грязных и ржавых предметов. Около гаража в полном одиночестве играл мой сын. Я мысленно сопоставил две эти картинки и впервые за всю свою жизнь понял, в чем причина моего недовольства и очень многих расстройств. Эта причина была прямо передо мной – на асфальте рядом с нашим гаражом.

Я и до этого знал, что счастье не в вещах. Собственно говоря, это ни для кого не секрет. Все мы говорим, что знаем о том, что вещи не приносят истинного счастья. Но в тот день, глядя на кучу вещей перед въездом в гараж, я осознал: то, чем я владею, не только не приносит мне счастья, но и отвлекает от того, чем я хочу заняться.

Я вошел в дом и быстрым шагом поднялся на второй этаж. Ким чистила ванную.

– Дорогая, ты не представляешь, что только что мне сказала Джун! Она говорит, что совершенно не обязательно владеть такой массой вещей, которой владеем мы!

И в тот момент родилась семья минималистов.

## Новая жизнь

В те выходные мы с Ким начали планировать, от чего можем избавиться, чтобы сделать нашу жизнь проще и иметь возможность сконцентрироваться на том, что для нас действительно важно. Мы стали продавать, дарить и выбрасывать то, что нам не было нужно. В течение последующих шести месяцев избавились от половины вещей. Мы оценили преимущества минимализма и поняли, что каждый из нас определенно может выиграть от того, что избавится от лишних вещей. Жизнь становится проще, более осознанной и наполненной смыслом.

Мне настолько понравились идеи минимализма, что в те самые выходные я начал вести блог под названием «Как стать минималистом», в котором описывал то, как этот процесс происходил в нашей семье. Другими словами, я просто начал вести онлайн-журнал. А потом произошло что-то удивительное – мой блог стали читать совершенно незнакомые мне люди, которые, в свою очередь, рассказывали о нем друзьям. Постепенно количество читающих мой блог

увеличивалось. Сначала блог читали сотни людей, потом тысячи, а потом и сотни тысяч... Количество читателей блога росло день ото дня.

В тот день, глядя на кучу вещей перед въездом в гараж, я осознал: то, чем я владею, не только не приносит мне счастья, но и отвлекает от того, чем я хочу заняться.

Я не мог понять причину популярности моего маленького блога. «Что такого нашли в нем люди? Что все это значит?» – думал я.

На протяжении нескольких лет я работал священником в разных центрах по религиозному обучению учеников школы и студентов колледжей. В штате Вермонт, в котором мы жили, я работал в самом большом центре во всей Новой Англии[2 - Англ. New England – регион на северо-востоке США, включающий в себя штаты Коннектикут, Мэн, Массачусетс, Нью-Гэмпшир, Род-Айленд и Вермонт. (Прим. пер.)]. Мне нравилось помогать подросткам находить путь к Богу и осознавать глубокий духовный смысл жизни. Несмотря на то что у меня была любимая работа, я понимал, что и моему маленькому блогу о минимализме суждено сыграть в моей судьбе определенную роль.

Моя жизнь уже изменилась. Мне присылали электронные письма с вопросами о том, как можно избавиться от лишних вещей, брали интервью самые разные СМИ, предлагали выступить перед аудиторией на тему минимализма. Таким образом я начал постепенно продвигать идеи минимализма. Я понял, что минимализм помогает многим людям из самых разных уголков планеты жить более полной и насыщенной жизнью. «Может быть, мне стоит профессионально заняться продвижением идей минимализма?» – думал я.

Избавившись от того, что не имеет для нас никакого значения, мы высвобождаем время и энергию, чтобы заниматься тем, что действительно важно.

В 2012 году я согласился переехать на два года в Аризону для того, чтобы помочь другу открыть там новую церковь. В это время я часто думал о том,

чтобы начать новую профессиональную деятельность на ниве продвижения в массы идей минимализма.

Сейчас я продолжаю вести свой блог, который ежемесячно читает более миллиона людей. Я делаю информационные рассылки и написал несколько книг. Меня часто просят выступить на конференциях на тему экологической устойчивости и использования возобновляемых ресурсов, профессиональных семинарах, встречах предпринимателей и самых разных христианских мероприятиях. Количество мероприятий и людей, заинтересованных идеями минимализма, постоянно растет.

С тех пор как я разобрался в гараже, я узнал много нового о минимализме и собрал в этой книге всю наиболее интересную информацию. Однако самая главная идея минимализма остается такой же, какой я осознал ее, занимаясь уборкой в гараже: обилие вещей не делает нас счастливыми. Более того, лишние вещи отнимают у нас время и энергию. Избавившись от того, что не имеет для нас никакого значения, мы высвобождаем время и энергию, чтобы заниматься тем, что действительно важно.

Мне кажется, что идеи минимализма в состоянии сделать более счастливыми людей, живущих в обществе, в котором нам со всех сторон настойчиво предлагают приобретать, покупать и владеть большим количеством вещей. Я уверен, что применение в жизни идей минимализма может принести людям много радости.

О чем свидетельствуют набитые вещами кладовки, шкафы и гаражи

Уилл Роджерс[3 - Англ. William «Will» Rogers, 1879–1935, американский ковбой, комик, актер и журналист. (Прим. пер.)] высказал очень мудрую мысль: «Слишком много людей тратят деньги, которые они не заработали, для того, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся». Надо сказать, что в наши дни эта мысль стала еще более актуальной. Я думаю, что эта проблема есть во всех развитых странах. Возьмем для примера страну, в которой я родился, – Соединенные Штаты Америки.

Сейчас в США потребляется в два раза больше товаров, чем пятьдесят лет назад. За последние полвека площадь среднестатистического американского дома увеличилась почти в три раза, и сейчас в наших домах и квартирах

насчитывается более 300 000 предметов. В среднем в американских домах есть больше телевизионных аппаратов, чем людей. По данным Министерства энергетики США, из-за обилия вещей 25 процентов людей, владеющих гаражом на два автомобиля, вообще не могут поставить автомобили в гараже, а 32 процента в состоянии припарковать в нем лишь одну машину. В настоящее время появилась новая услуга – организация домашнего пространства. В наши дни ежегодно мои соотечественники тратят на эту услугу 8 миллиардов долларов, и эти расходы ежегодно увеличиваются на 10 процентов. Одно из десяти американских домохозяйств арендует хранилище, и аренда помещений для хранения вот уже сорок лет является самым быстрорастущим сегментом сферы коммерческих объектов недвижимости.

У американцев много долгов по кредитным картам. Долг американского среднестатистического домохозяйства по кредитным картам составляет более 15 000 долларов, а среднестатистические долги по кредитам на приобретение домов и квартир составляют более 150 000 долларов.

Впрочем, не буду больше угнетать вас статистикой. Я уверен в том, что и без каких-либо статистических данных и данных, полученных во время опросов населения, вы сами, скорее всего, прекрасно знаете, что имеете слишком большое количество вещей. Вы каждый день замечаете это, находясь в своей квартире. Вы видите, что ваше жилое пространство занято самыми разными вещами. В кладовках нет места. Вещи лежат на полу. Дверцы шкафа едва закрываются от обилия одежды. Даже в холодильнике нет места для продуктов. И в ящиках стола свободного места тоже не хватает.

Я прав?

Подозреваю, что вам нравится большая часть из ваших собственных вещей, хотя, вполне возможно, вы считаете, что все равно вещей слишком много и от части стоит избавиться. Но как разобраться с тем, что оставить, а что выбросить? И каким образом лучше всего избавиться от лишних вещей? Как понять, что вы избавились от ненужных вещей и не выбросили того, что вам еще пригодится в будущем?

Вполне возможно, что вы взяли эту книгу только потому, что вам нужен совет, как лучше всего разобраться в собственном доме. Я обязательно дам вам несколько советов, мы до этого еще дойдем. Я расскажу вам о том, как найти и вернуть себе свою собственную жизнь, которая может оказаться погребенной

под грудой хлама. Эта книга называется «Меньше значит больше», при этом упор мы сделаем на том, что такое «больше» и как его добиться.

Ощутимым практическим результатом прочтения книги явится то, что пространство в вашем доме расчистится, а жизнь станет более организованной и в ней появится больше смысла. Минимализм – это ключ к новой, захватывающей жизни, к которой вы, вероятно, стремитесь.

Буду с вами предельно откровенным. Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга стала манифестом минимализма во всем мире. В Америке человек в среднем в течение дня может увидеть до пяти тысяч призывов к тому, чтобы он приобретал товары и услуги. Я же хотел бы призвать покупать меньше и считаю, что минимализм способен улучшить тысячи, сотни тысяч и даже миллионы жизней людей.

### Преимущества минимализма

Есть гораздо больше радости в ситуации, когда вы владеете меньшим количеством вещей, чем в ситуации, когда вы владеете большим количеством. Однако в мире, где нас постоянно призывают приобретать все больше и больше, об этом очень легко позабыть.

На самом деле минимализм дает огромные преимущества:

- Больше времени и энергии. За обладание вещами приходится платить. Необходимо не просто заработать деньги, чтобы эти вещи купить, нужно понять, что именно купить, и найти магазин. Вещь также требует ухода и определенного места в доме, а потом, когда она вам уже будет не нужна, ее надо выбросить или продать. Все эти действия отнимают энергию и время. Чем меньше у нас вещей, тем больше времени и энергии остается для занятий, которые имеют для нас большое значение.
- Больше денег. Здесь все очень просто: чем меньше мы покупаем, тем больше денег у нас остается. Мы можем тратить меньше денег не только на приобретение, но и на обслуживание и починку вещей. Кто знает, может быть, финансового благополучия можно достичь не зарабатывая больше, а владея

меньшим количеством вещей?

- Больше щедрости. Если вы меньше тратите на самые разные вещи, то у вас остается больше денег на то, что вы считаете важным. Вы можете, например, тратить деньги на благотворительность. Деньги имеют ценность только тогда, когда вы тратите их на то, что вам нужно и важно. Существует огромное количество способов потратить средства не на материальные блага, а на другие цели.
- Больше свободы. Излишнее количество вещей порабощает нас с физической, психологической и финансовой точек зрения. Вещи могут оказаться очень объемными, занимать много места и быть сложными для транспортировки. Вещи обременяют нас, от обилия вещей мы в буквальном смысле чувствуем себя тяжело. Каждый раз, избавляясь от ненужной нам вещи, мы становимся чуть-чуть более свободными.
- Меньше стресса. Каждое новое материальное приобретение добавляет нам забот. Представьте себе две комнаты: одну – заваленную вещами, а другую – чистую, прибранную и аккуратную. В какой комнате вы бы чувствовали себя более комфортно? В какой комнате вы чувствовали бы себя более спокойно? Беспорядок + переизбыток вещей = стресс.
- Вы меньше отвлекаетесь. Каждый предмет, который мы видим, оттягивает на себя наше внимание. При этом внимание рассеивается, рассредотачивается на массу вещей вокруг, в результате чего мы теряем из виду то, что для нас действительно важно. Скажите, в наши дни кому-то нужны дополнительные отвлекающие факторы?
- Уменьшение отрицательного влияния на окружающую среду. Избыточное потребление означает нерадивое и чрезмерное использование природных ресурсов. Чем меньше мы потребляем, тем меньше вреда наносим окружающей среде, что идет на пользу не только нам самим, но и нашим детям и будущим поколениям.
- Более качественные вещи. Чем меньше мы тратим на массу ненужных вещей, тем больше у нас остается денег для того, чтобы приобретать дорогостоящие вещи, когда они нам необходимы. Минимализм – это совсем не обязательно умеренность и строгая экономия. Минимализм – это не философия, согласно

которой чем меньше у вас вещей, тем лучше. Это философия, основанная на понимании того, что лучше владеть качественными и нужными вещами.

- Мы подаем правильный пример нашим детям. Какие три слова мы чаще всего слышим от наших детей? «Я тебя люблю» или «Я это хочу»? «Сейчас со скидкой» или «Поехали по магазинам»? Крайне важно правильно подготовить наших детей для жизни в обществе, которое навязывает им бесконтрольное потребление товаров и услуг.
- Мы не перекладываем свою работу на плечи других. Если нам самим сложно разобраться с нашими вещами, то после нашей смерти кто-то из родственников должен будет сделать это за нас. Если все наши вещи в порядке и не наблюдается их переизбытка, то разобраться со всем этим добром будет гораздо проще.
- Меньше поводов для сравнения себя с окружающими. Мы сравниваем то, как живем сами, с жизнью окружающих. Если мы вспомним слова Уилла Роджерса, а также то, что большинство людей стремится произвести впечатление на окружающих количеством барахла, которое у них есть, то будет совершенно понятно, что такое положение дел не в состоянии привести ни к чему хорошему. Если мы сознательно выходим из этой игры, где каждый стремится собрать как можно больше вещей, то высвобождаем массу времени и сил на то, что нам на самом деле важно.

Меньше стресса, больше времени и денег, меньше отвлекающих факторов и больше свободы. Прекрасно, не правда ли?

- Больше удовольствия и удовлетворения от жизни. Некоторые считают, что причиной нашего недовольства является отсутствие тех или иных вещей и, получив эти вещи, мы станем счастливыми. Но на самом деле материальные блага очень редко могут сделать нас по-настоящему счастливыми. Именно поэтому чувство неудовлетворения неизбежно возвращается после любой покупки. Только выйдя из замкнутого круга покупок и накопления вещей, мы сможем понять истинные причины состояния внутреннего неудовлетворения.

Так что же получается? Меньше стресса, больше времени и денег, меньше отвлекающих факторов и больше свободы. Прекрасно, не правда ли? В этой книге я еще буду возвращаться к этим, так сказать, общечеловеческим преимуществам минимализма, а также подробно опишу, как именно вы сможете лично для себя получить от них максимальную пользу.

Общечеловеческих преимуществ философии минимализма могло бы быть вполне достаточно для того, чтобы принять эту систему ценностей. Однако существуют и личностные преимущества этой концепции. Первым шагом к созданию той жизни, к которой вы стремитесь, является избавление от ненужных вам вещей.

Как добиться того, о чем вы мечтаете

Все те, кто живет по принципам минимализма, высвобождают массу времени для того, чтобы следовать своей мечте. Многие из нас не имеют такой возможности. Если мы окружим себя минимальным количеством вещей, то у нас останется больше времени, чтобы заниматься тем, что нам нравится. У нас высвобождается время для путешествий, саморазвития и духовных практик, решения серьезных проблем, для того, чтобы зарабатывать деньги или поддерживать близкие нам по духу организации и мероприятия, всего того, от чего мы получаем удовольствие.

То, что я сам избавился от лишних вещей, помогло мне сконцентрироваться на популяризации преимуществ философии минимализма. Наша соседка Джун помогла мне понять эту философию, за это я ей очень благодарен и чувствую, что обязан поделиться этими идеями с другими людьми.

Благодаря использованию принципов минимализма в своей жизни улучшились мои отношения с окружающими. Я провожу больше времени со своей семьей и друзьями, принимаю участие в жизни моего церковного прихода и занимаюсь волонтерской деятельностью. У меня также появилось больше времени для того, чтобы обдумать и укрепить мои личные отношения с Господом, что я очень ценю.

Благодаря гонорару, полученному за эту книгу, мы с женой смогли создать гуманитарный фонд под названием «Эффект надежды». Цель нашего фонда – изменить отношение к воспитанию и заботе о сиротах, а также создание условий жизни сирот, которые являются максимально приближенными к

условиям проживания и воспитания в семье. Мы с Ким решили вложить наши деньги в это мероприятие потому, что считаем, что это благородная цель, на которую денег не жалко. Запросы у нас маленькие, в бюджете нашей семьи нет каких-либо серьезных расходов и обязательств. В этой книге я расскажу об этом проекте более подробно.

Моя собственная жизнь является доказательством того, что, избавившись от лишних вещей, можно высвободить время и энергию на занятия тем, что близко сердцу. В результате я чувствую себя счастливым, довольным и постоянно расту как личность. Подумайте: ведь, возможно, именно обилие лишних вещей мешает вам заниматься тем, что нравится, и тем, что вы считаете важным.

Каковы ваши личные цели? К чему вы стремитесь и чего хотите добиться? На что лично вы потратите высвободившиеся время и энергию? Чем вы займетесь, какие проекты начнете делать и какие цели преследовать, если минимизируете количество вещей, которыми владеете? Может быть, вам хочется больше проводить времени с вашими близкими? Путешествовать и увидеть мир? Заниматься искусством? Заняться здоровьем и привести себя в хорошую физическую форму? Добиться финансовой независимости? Или посвятить свою жизнь какому-нибудь великому делу?

Эта книга о вас! О том, какую радость приносит то, что ваш дом не захламлен обилием вещей. О том, как применять принципы минимализма для того, чтобы жить лучше.

Во время чтения этой книги ни в коем случае не забывайте, чего вы хотите добиться в этой жизни, потому что именно здесь вы найдете рекомендации, как достичь целей, которые вы перед собой ставите. Эта книга далеко не только о том, как сделать так, чтобы у вас было меньше ненужных вам вещей, а о том, как жить яркой и насыщенной жизнью, дышать полной грудью и быть счастливым!

Что вам ожидать от этой книги

Я искренне надеюсь на то, что вас радуют возможности, которые может открыть для вас эта книга. Я готов поделиться с вами массой полезной информации о

философии и практическом применении принципов минимализма. Надеюсь на то, что эта книга изменит вашу жизнь и, прочитав ее, вы передадите ее другому человеку, которому, по вашему мнению, содержащаяся в ней информация будет полезна.

Хочу сделать одну небольшую оговорку. Это не книга, рассказывающая исключительно о моем личном опыте минимализма. Бесспорно, на этих страницах я буду делиться примерами из своей жизни, которые, я надеюсь, вдохновят вас на великие дела, но эта книга далеко не только обо мне. Эта книга о вас! О том, какую радость приносит то, что ваш дом не захламлен обилием вещей. О том, как применять принципы минимализма для того, чтобы жить лучше.

На страницах этой книги я познакомлю вас с людьми, которые сознательно решили жить с меньшим количеством вещей. Многие из них были в ситуациях, которые вы, вполне возможно, пережили сами. Опыт этих людей вдохновит вас на то, чтобы изменить привычки, связанные с потребительскими стереотипами поведения, и поможет открыть для себя преимущества минимализма.

Вот они, герои моей книги:

- Трой, путешествие к минимализму которого началось с того, что он увидел потрескавшуюся краску на подоконнике;
- Аннетт, которая решила вообще не покупать свой собственный дом, а путешествовать по всему свету;
- Дейв и Шерил, открывшие в себе творческую жилку и желание помочь окружающим после того, как стали применять принципы минимализма в своей жизни;
- Марго, удивившая сама себя, выбросив из своего дома тысячу предметов;
- Кортни, которая приостановила развитие опасного для жизни заболевания путем уменьшения стресса в своей жизни;

- Райан, который упаковал все свои вещи в коробки и потом вынимал только то, что ему было нужно;
- Сара, которая целый год не покупала себе новой одежды, после чего изменила свое отношение ко всему процессу шопинга;
- Джессика, реализовавшая свою собственную минималистическую философию, когда ей было пятнадцать лет;
- Али, которая отдала свое самое дорогое украшение и изменила жизни людей на другом конце земли.

Я получил религиозное образование и работал в религиозной сфере, что отразилось на моем понимании философии минимализма. Но для того чтобы проникнуться минимализмом, совсем не обязательно быть верующим.

Я встречал людей из всех уголков мира, рассказывавших мне о преимуществах философии минимализма, поэтому совершенно уверен в том, что эта философия способна изменить к лучшему жизнь каждого человека на планете.

Продолжайте читать эту книгу, и вы сами поймете, почему я так говорю.

Минимализм – это очень простая философия, но она способна изменить очень многое.

### За углом

Я помню субботу 2008 года, был День труда. Теплый и безоблачный день, похожий на тот три месяца назад, когда я пытался убраться в гараже. Правда, в тот день у нас с Ким было гораздо меньше дел по хозяйству, чем раньше. Тогда мы еще далеко не закончили процесс минимизации, но уже значительно уменьшили количество вещей, которыми владели, поэтому уже не было необходимости постоянно работать по дому. У нас появилось больше времени для того, чтобы проводить его в кругу семьи. Мы начали чаще гулять в лесопарке, неторопливо обедали на веранде и играли с детьми.

В тот день я решил научить сына ездить на велосипеде. Мы вышли на тихую улицу перед нашим домом, я надел на Салема шлем, подталкивал велосипед и

бежал за ним, чтобы он не упал. У Салема все хорошо получалось, и я был очень этому рад.

Потом я предложил Салему самостоятельно доехать до конца улицы, сказал, что поеду с ним рядом на своем велосипеде и это будет наша первая с ним совместная поездка на велосипедах.

Мы ехали по нашей улице, и, повернув за угол, я увидел человека, который убирался в своем гараже. Лицо его было усталым и недовольным...

Я улыбнулся и подумал о том, что когда-нибудь я смогу сообщить ему очень полезную информацию о том, что он не обязан владеть таким большим количеством вещей и может изменить свою жизнь в лучшую сторону.

## Глава вторая

### Счастливое избавление

Как вы себе представляете минимализм?

Возможно, что, как и многие другие, вы считаете, что минимализм – это что-то аскетичное и стерильное. Быть может, услышав это слово, вы представляете себе белые стены, строгую экономию и человека, сидящего на полу потому, что в его квартире нет мебели. Вы можете подумать, что минимализм – это отказ от удобств ради собственного самобичевания. Как это скучно и неинтересно! Кто захочет так жить?

Однако это совершенно не тот смысл, который я вкладываю в понятие «минимализм».

Минимализм – это что-то совсем другое.

Для меня минимализм – это свобода, радость и спокойствие. Это новое свободное пространство, открытое для новых возможностей. Это счастливое избавление от всего лишнего, что мешает нам жить полной жизнью.

Меня не очень интересует минимализм сам по себе. Минимализм – это способ, позволяющий людям избавиться от ненужных вещей в пользу счастливой жизни. Для подавляющего большинства людей, живущих в развитых странах, это означает не накопление новых вещей, а уменьшение их количества. Именно поэтому стоит научиться держать количество вещей под контролем и уменьшить их количество.

Вот мое собственное определение минимализма.

Минимализм – это сознательное продвижение и развитие того, что мы больше всего ценим, а также избавление от того, что отвлекает от достижения наших целей.

Вся прелесть минимализма заключается не в том, от чего мы отказываемся, а в том, что он потенциально способен нам дать.

Трой Кубский точно согласился бы с таким определением.

Рождение надежды

– Я стал минималистом, – объяснил Трой, – когда выбирал цвет краски для своего дома.

Я никогда не слышал такой странной причины, поэтому попросил его рассказать подробнее. Трой был высоким мужчиной приблизительно сорока лет, с рыжими волосами и коротко подстриженной бородой. Мы беседовали во время проведения конференции о простой жизни в Миннеаполисе.

Трой объяснил, что за несколько лет до этого он купил дом. Он рассчитывал на то, что расходы на содержание дома он разделит с другом, который переселится и будет жить в доме вместе с ним. Однако жизненные обстоятельства друга изменились, и он не переехал в дом Троя. Трой не стал искать человека, который мог бы переселиться в дом и помочь ему оплачивать все расходы, а вместо этого решил найти вторую работу, чтобы иметь возможность содержать дом без посторонней помощи.

– В общем, ситуация вышла из-под контроля, – рассказывал Трой. – У меня стало больше денег, но меньше времени. К сожалению, все деньги, которые я зарабатывал, шли на оплату кредита, который я взял на покупку дома.

С этого момента у Троя наступил тяжелый период. Чтобы почувствовать, что он контролирует свою жизнь, он начал покупать на распродажах самые разные предметы домашнего обихода.

– Вспоминая то время, могу констатировать, что тогда я полностью потерял чувство контроля над ситуацией, – говорил он. – Я просто покупал вещи, чтобы заполнить ими пространство. И в один прекрасный день я заметил, что краска на подоконнике начинает облупливаться.

Во время обеденного перерыва на работе Трой залез в интернет, чтобы найти нужную ему краску для подоконников. Видов красок и их оттенков оказалось так много, что Трой почувствовал, что не может решиться и понять, какая ему нужна.

Вся прелесть минимализма заключается не в том, от чего мы отказываемся, а в том, что он потенциально способен нам дать.

Он сидел и просматривал фотографии покрашенных разной краской домов и натолкнулся на изображение, которое привлекло его внимание. Это была фотография дома, не похожего на все остальные. Это была фотография очень маленького дома на колесах, на лужайке перед которым гуляли куры.

Трой стал смотреть фотографии маленьких домов и узнал, что есть люди, которые переезжают в небольшие дома и живут с меньшим количеством вещей. Вот так он узнал про минимализм.

Трой решил сделать так, чтобы ему проще жилось в его доме. На протяжении последующего месяца он избавился от 1389 предметов. К концу лета он избавился от 3000 предметов.

– Иногда мне было очень непросто избавляться от вещей, – признался он. – Но именно так я стремился изменить свою жизнь, поэтому у меня не было другого

выхода.

На его глазах появились слезы.

- На протяжении долгого времени, Джошуа, мне было очень плохо. Душа просила простоты. Я должен был избавиться от долгов. У меня было слишком много вещей, которые мешали мне жить. Но в первую очередь мне нужна была надежда. Надежда на то, что моя жизнь станет другой, станет лучше. Я стал минималистом, избавился от огромного количества вещей, и моя жизнь наладилась.

Трой очень правильно подметил. Минимализм - это не то, что вы отдаете, а то, что получаете. Вы сознательно выдвигаете на первый план вещи, которые имеют для вас ценность, и избавляетесь от тех, которые вас отвлекают. Вы начинаете жить новой жизнью, в которой появляется надежда.

Учитывая все, сказанное выше, я постараюсь показать вам два наиболее часто встречающихся неправильных представления или ошибки о минимализме.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Англ. Memorial Day, национальный день памяти, который отмечают в США в последний понедельник мая. Этот день посвящен памяти американских военнослужащих, погибших во всех войнах и вооруженных конфликтах, в

которых США когда-либо принимали участие. (Прим. пер.)

2

Англ. New England – регион на северо-востоке США, включающий в себя штаты Коннектикут, Мэн, Массачусетс, Нью-Гэмпшир, Род-Айленд и Вермонт. (Прим. пер.)

3

Англ. William «Will» Rogers, 1879–1935, американский ковбой, комик, актер и журналист. (Прим. пер.)

----

Купить: [https://telnovel.me/bekker\\_dzhoshua/men-she-znachit-bol-she-minimalizm-kak-put-k-osoznannoy-i-schastlivoy-zhizni](https://telnovel.me/bekker_dzhoshua/men-she-znachit-bol-she-minimalizm-kak-put-k-osoznannoy-i-schastlivoy-zhizni)

надано

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