

# Вступ



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Чи відчували ви хоч раз, що життя притискає вас до землі? У вас не виникало думки, що маєте занадто багато речей в домі, обов'язків у графіку, турбот у серці?

День у день наше життя стає все важчим. Ми не ставимо за мету свідомо перевантажувати себе, але людям від природи притаманно накопичувати речі — майно, обов'язки, емоції — замість їх позбуватися. А намагаючись встигати поєднувати роботу з сім'єю та іншими обов'язками, ми навіть не помічаємо цих накопичень. І ось, не встигли ми й оком змигнути, а наші шафи вже забиті одягом, календарі — справами, а на душі неспокій.

Але є і хороша новина: так не має бути. Ми можемо позбутися більшості з цих тягарів і жити легше — було б бажання. Ми можемо проживати свої дні легко, а не животіти. У цій книзі я навчу вас, як цього досягти.

По-перше, дозвольте розповісти, чому я стала мінімалісткою: я обожаю подорожувати порожнем. Після кількох поїздок з важкою валізою я пообіцяла собі, що відтепер подорожуватиму лише з невеликою ручною поклажею. Це було неймовірне відчуття свободи! Без зайвого багажу я почувалась вільною, як птах, — енергійною, нічим не обтяженою і готовою на все.

Я захотіла відтворити це відчуття свободи у своєму повсякденному житті. Тож у перервах між поїздками позбувалася зайвого у своєму домі. Із кожним викинутим мішком я відчувала, як з моїх плечей спадає важкий тягар.

Принцип «легко» став моєю мантрою. Я почала застосовувати його вдома, а з часом поширила і на все своє життя. Будь то зайвий посуд, зобов'язання чи тривоги, я запитувала себе: як я можу позбутися частини цього тягара?

Коли вдавалося щось спростити, настрій покращувався. Стрес і втома зникали. Я почала проживати свої дні легше, ефективніше та радісніше.

Легкість змінила моє життя, і ваше також може змінити.

Ця книга — посібник з мінімалізму для всіх, незалежно від того, хочете ви позбутися всього зайвого у своєму житті, залишивши тільки найнеобхідніше, чи просто звільнити в шафі місце для пальта. Незалежно від того, хочете ви кардинально розвантажити свій графік, чи звільнити собі одну-дві години ввечері. Незалежно від того, хочете ви повністю змінити своє ставлення до життя чи просто позбутися гнітючого відчуття провини.

Ви можете полегшити своє життя трохи чи кардинально. Як далеко ви зайдете, цілком залежить від вас. На цих сторінках я розповім вам про всі необхідні технічні прийоми, філософію та джерела натхнення. Вони чекатимуть на вас, поки ви не відчуєте себе готовими.

Зараз на ринку є безліч книг, які вчать, як позбавлятися зайвого мотлоху. Можливо, ви вже навіть читали деякі з них. Можливо, ті методи вам не підійшли, або підійшли, але безлад знову почав прокрадатись у ваш будинок. Можливо, ви позбулися надлишків і упорядкували потрібні речі, але не отримали

того задоволення та спокою, на які сподівались. Напевно, ви запитуєте себе: «Чи є в цьому сенс?» або «Що далі?»

Книга «Легко» зовсім інакша: вона не обмежується порадами, як позбутись мотлоху, і намагається розвантажити ваші думки, дії та кожну мить і аспект вашого життя. Коли ви позбавляєтесь мотлоху і на цьому зупиняєтесь, потім дуже легко скотитись назад. Але якщо все ваше життя буде узгоджене з основоположним принципом *жити легко*, ви здобудете нове почуття мети та самореалізації, а разом і потужний стимул залишатися на цьому шляху.

А тепер найприємніша новина: на вас ніхто не збирається тиснути. Вам не потрібно слідувати якійсь програмі, робити все в певному порядку або одночасно. Я написала цю книгу, щоб ви могли взяти її, коли вам захочеться, розгорнути на будь-якій сторінці та надихнутися.

У розділі «Полегшіть свої запаси» ви дізнаєтесь, як можна розвантажити власний будинок. Зменшення кількості речей — це перший крок до легкого життя; відкритий, наповнений повітрям простір заспокоює душу і покращує настрій.

Майно може стати потужним психологічним пусковим механізмом; воно ніби просякнуте вашими емоціями. Позбуваючись фізичного мотлоху, ви одночасно звільняєтесь від ментального засмічення, даючи собі новий старт на шляху до внутрішнього благополуччя.

Звільнення від зайвих речей не має бути нудним або складним. Я звела весь процес до кількох потужних методів, які зроблять його легким та приємним. Незалежно від того, звільняєте ви одну шухляду чи цілу кімнату, завдяки цим методам робота буде легкою.

І це підводить мене до важливого зауваження: не соромтеся починати з малого і йти повільно. Більшості з нас бракує часу чи сил розчистити одним махом цілий будинок. Тому ми будемо позбавлятися мотлоху поетапно, коли матимемо одну-дві вільних години.

Ось чому я присвятила кожній категорії речей окремий розділ. Сприймайте цю книгу як збірку рецептів з мінімалізму: чого б ви не вирішили позбутись — сумок, взуття чи простирадл, — ви можете звернутися до відповідної сторінки за порадою та натхненням. Не потрібно читати цілий розділ, якщо вас цікавить лише, як зменшити кількість тарілок.

І вам зовсім не обов'язково читати всі розділи підряд. Почніть з того, що для вас найлегше, і поступово переходьте до більш складного. Якщо ви не надто прив'язані до канцелярського чи кухонного приладдя, візьміться спершу за них. А коли побачите, як приємно позбавлятися зайвого, у вас з'являться впевненість та наснага, щоб розібратися зі своїми улюбленими книгами чи сімейними реліквіями.

Загальні методи, а також рекомендації щодо конкретної категорії — це все, що потрібно, щоб позбутися зайвого. Дійте! Я буду поруч, щоб тримати вас за руку і допомагати у цьому процесі.

Я починаю саме з організації вашого будинку просто тому, що це природна відправна точка до легшого способу життя. Важко зосередитись на більш абстрактному тягарі, як-от зобов'язання чи турботи, коли вас оточує безлад. Також легше позбутися прив'язаності до несуттєвих речей (наприклад, до шкарпеток), перш ніж зануритися у глибші води свого розуму та духу. Навівши порядок у будинку, можете сміливо переходити

Щоб насолоджуватись  
життям, ми повинні  
ставитись до нього  
з ЛЕГКІСТЮ.



ВОЛЬТЕР

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

до наступних розділів — ви завжди можете повернутися до розділу «Полегшіть свої запаси», якщо потребуватимете додаткового нагадування.

А ось найприємніше: мінімалізм не обмежується просторами шафами та порожніми шухлядами. Легкість щодо майна має дивовижну здатність поширюватись на інші сфери життя.

Позбувшись зайвого, ви будете значно уважніше ставитися до свого впливу на планету. Зменшити його вам допоможе низка способів, які наведені в розділі «Полегшіть свою ходу». Що легше ми будемо жити на Землі, то чистішою, здоровішою та красивішою вона буде для теперішніх та прийдешніх поколінь.

Робота з речами — це лише половина справи; наш графік теж потребує організації. Розділ «Полегшіть свій стрес» допоможе вам розставити пріоритети та впорядкувати всі системи, щоб звільнити ваше життя від зайвих клопотів. Мета не в тому, щоб встигнути зробити більше, а в тому, щоб у вас було менше роботи. Зменшення кількості факторів, які відволікають, та більша концентрація уваги зроблять ваші дні вільнішими та насиченішими.

І не забудьмо про внутрішній мотлох. Турботи, драми та емоційний багаж можуть обтяжувати нас так само, як і майно. Розділ «Полегшіть свій дух» допоможе вам позбутись негативних думок, почуттів та інших стресових факторів, аби звільнити серце та розум для глибших, щасливіших і більш значущих переживань. Ви навіть можете відчути новий взаємозв'язок та гармонію з навколишнім світом. Хіба це не дивовижно?

Я також з радістю поділюся з вами деякими моїми улюбленими цитатами та джерелами натхнення — сприймайте їх як запрошення до подальших досліджень. Якщо скандинавський дизайн, стоїчна філософія або йога-сутра знаходять у вас

відгук, прислухайтеся до свого серця та слідуйте за ним. Є багато шляхів, які ведуть до легшого, змістовнішого життя, і я хотіла б допомогти вам знайти свій.

«Легко» — це чітка й послідовна життєва філософія. Замість збирати по крихті поради з різних книг, а потім намагатися згадати їх тоді, коли вони найбільше потрібні, вам достатньо буде запам'ятати це одне слово. Хіба може бути щось простіше?

Принцип «легко» — це також потужний фільтр для прийняття рішень. Якщо ви відчуваєте спокусу зробити необдуману покупку, щосили стараєтесь відмовитися від шоколадного пампушка чи намагаєтесь сказати «ні» якомусь зобов'язанню, просто подумайте: «Легко» — і відразу зрозумієте, як діяти далі. Замість зважувати плюси й мінуси в кожній ситуації, ви будете мати один критерій, який допоможе вам жити згідно зі своїми цінностями.

Я сподіваюся, що ви будете тримати цю книгу під рукою — на своєму журнальному столику, у своїй сумці, — щоб звертатись до неї щоразу, коли виникає негайна потреба в натхненні чи у практичній пораді щодо поточної проблеми. Вона розроблена таким чином, щоб ви могли повертатися до неї протягом місяців, років чи десятиліть і знаходити поради щодо будь-якої ситуації чи етапу життя. Обставини постійно змінюються; новий будинок, дитина, робота чи стосунки можуть зіпсувати навіть найдосконаліше життя. Раптом зіткнувшись із напливом нез'ясованих проблем чи важких емоцій, ви можете знайти потрібну сторінку в книзі «Легко», щоб отримати необхідну допомогу.

Зробіть «легко» своєю мантрою, чудовим маленьким словом, яке стане вашим гаслом. З кожною сторінкою цієї книги ви позбуватиметесь зайвого тягара і вже незабаром попливете життям з новим відчуттям легкості буття.





Молегшіть  
свої запаси

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Позбудьтеся зайвого майна — і ви миттєво відчуєте полегшення. У цьому розділі я розповім вам, як організувати речі, щоб вони ідеально відповідали вашим потребам. Ви знайдете загальні методи, а також конкретні поради щодо всього, що маєте. Не соромтеся пропускати деякі сторінки та повертатися до них, коли будете готові взятися за одяг, кухонне приладдя чи канцелярські товари. Порадійте можливості почати зі своїх улюблених речей!

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

# Техніки

*позбудьтєсь*

ПОЧНІТЬ З ЧИСТОГО  
АРКУША  
ОБ'ЄДНУЙТЕ  
ВІДБИРАЙТЕ

*покладіть  
на місце*

КОРОБКА «ЗАЙВЕ»  
ПІД ПИТАННЯМ  
ОРГАНІЗУЙТЕ

*підтримуйте*

ПОКРАЩУЙТЕ  
ЦАРЮЙТЕ  
СТРИМУЙТЕСЬ

## Почніть з чистого аркуша

Якщо ви колись пробували позбавитися від мотлоху, то знаєте, яким виснажливим може бути перебирання шухляди чи шафи в пошуках того, чого можна позбутися. Напевне, ви закривали очі на багато речей і залишали їх там, де вони є, аби швидше покінчити з цією роботою.

Існує простіший та ефективніший спосіб розібратися зі своїми речами: почніть з чистого аркуша. Інакше кажучи, візьміть ту шухлядку, шафу, полицю або іншу зону, в якій накопичилось зайве, і повністю її спорожніть. Виваліть все, очистіть, оголіть її.

Практично з нульовими зусиллями ви отримуєте прекрасний порожній простір. Хіба це не дає вам миттєву насолоду? Тепер простіше позбутися речі, ніж повернути її назад. Щоб щось зберегти, вам доведеться обґрунтувати, чому ця річ має бути тут, а потім фізично повернути її на місце. Це складніше, ніж просто покласти її в мішок та викинути.

Ось чому метод «з чистого аркуша» такий чарівний: він дозволяє вам взагалі обійти процес позбавлення мотлоху та перейти безпосередньо до організації своїх речей. Тобто ви маєте вирішити, що залишити, а не що викинути.

Звучить як протилежність прибиранню, але довіртеся мені. Іноді на шляху до більш зручного простору потрібно вчинити безлад. Якщо ви не витягнете все, результати ніколи не будуть настільки разючими чи докладними.

Метод «з чистого аркуша» не залишає мотлоху місця для сховку. Ви уявляєте, що ховається в задній частині вашої гардеробної або в найтемніших глибинах кухонних шаф? Якщо не спорожните їх повністю, то й не дізнаєтесь. Як з очей, так

і з думки — це про ваші заховані речі. Вони можуть ховатись нескінченно, уникаючи традиційних прийомів прибирання. Метод «з чистого аркуша» допомагає знайти їх та розібратися з ними раз і назавжди.

Цей метод також допомагає подолати інерцію — іноді єдине, що зберігає ваш мотлох на місці. Чи є у вашому домогосподарстві речі, які не міняли свого місця місяцями, роками чи (ох!) десятиліттями? Те, що ви не пам'ятаєте своє життя без них, не означає, що ви повинні їх зберігати.

Після того як ви спорожнили шафу чи шухляду, знайдіть кілька хвилин і помилуйтеся цим чудовим вільним простором. Уявіть, яким він буде прекрасним — більше не набитим під зав'язку, а заповненим старанно відібраною колекцією ваших улюблених речей. Якщо пощастить, то вам більше не захочеться повертати все назад.

А іноді трапляється дивовижне: у вас залишається так мало речей, що взагалі зникає потреба в цьому місці для зберігання. Це так захопливо — позбутись комодів, шаф для паперів та пластикових контейнерів разом з їхнім вмістом! Якщо ви звільните більший простір — наприклад, шафу, кімнату, підвал чи гараж, то навіть зможете перепрофілювати його для свого улюбленого заняття.

Метод «з чистого аркуша» залишає вас із вільним простором, купою речей та чудовим відчуттям нових можливостей. Ви вже починаєте почуватись легше? Все, що вам потрібно зробити, це вирішити, що додає цінності вашому життю, витягнути це з купи, а решти позбутись. Що менше ви залишите, то швидше все зробите!