

ЗМІСТ

Розділ 1. Шлях до мінімалізму	5
Нове покликання.....	7
Про що розкаже ваша шафа.....	9
Загальні вигоди від мінімалізму.....	11
Втілення ваших бажань.....	13
Чого варто очікувати.....	15
За рогом.....	16
Розділ 2. Щасливе визволення	18
Проблеск надії.....	19
Пригадаймо історію.....	22
Багатий юний антимінімаліст.....	24
«Всюдисуща».....	25
Розділ 3. Мінімалізм на ваш смак	28
З огляду на обставини.....	30
Скористайтеся силою евристики.....	33
Шлях до чогось більшого.....	35
Ваші цілі — ваш вибір.....	36
З чого розпочати?.....	37
Розділ 4. Туман споживацтва	39
Як споживацтво підмінило собою щастя.....	41
Вплив однолітків.....	43
Задумайтеся, що ви хвалите.....	49
Розпізнавайте хитрощі маркетологів.....	51
Чарівне звільнення.....	55
Розділ 5. Внутрішнє «хочу»	57
Що ви бачите у дзеркалі мінімалізму?.....	59
Мій дім — моя... в'язниця?.....	60
Із в'язниці — до фортеці.....	61
Ніби все робиш правильно — але насправді ні.....	63
Земля обітована.....	65
Змістіть акценти.....	67

Розділ 6. Не горячкуйте	70
Сформулюйте, навіщо це вам треба.....	71
Що під руку трапилось.....	73
І спокій оповив «короллу».....	74
Приміщення за приміщенням.....	75
Позбудьтеся надлишків і дублікатів.....	78
Не тримайте це в собі!.....	79
Розпочніть просто зараз.....	80
Розділ 7. Подолання труднощів	81
Мрія померла — хай живе мрія!.....	81
Законсервовані полиці.....	83
Прощайте, пане папір!.....	85
Крізь гаджети — до мети!.....	89
Лише найкраще.....	91
«Крута тачка».....	95
Продається замок.....	97
Не здавайтесь.....	99
Розділ 8. Експериментуйте!	101
Як це працює.....	102
Достатньо — це скільки?.....	104
Проект 333.....	106
Мистецтво перекладання речей.....	108
Пакувальна вечірка.....	110
Двадцять дев'ять днів до свободи.....	111
Цар-експериментатор.....	115
Інструмент, що ніколи не зламається.....	116
Розділ 9. Програма підтримки	118
Борці з мотлохом.....	119
Дайте спокій гаманцеві.....	122
Вихід із гіпнотичного трансу.....	124
Подарунки: повернення здорового глузду.....	126
Коли дисципліна — за радість.....	128
Бажати меншого.....	130
Розділ 10. Сім'я мінімалістів	132
Поплічники.....	133
Битва за формочки для желе.....	136

Міні-мінімалісти	137
Чому перетворювати свій дім на іграшкову крамницю — це погано	139
Доки гніздечко не спорожніло	141
Студентка-мінімалістка.....	143
Сім'я — найбільша цінність!	145
Розділ 11. Швидкий перехід до значущого.....	148
Провальний гаражний розпродаж.....	149
Найлегший спосіб позбутися речей.....	151
«Сестринство обручки»	153
Куди вкласти зекономлені гроші	154
Примноження щедрості	156
На що витратити зекономлений час	157
Колообіг щедрості.....	159
Розділ 12. Усвідомлене життя	162
Зайнятість як наркотик	163
Розвантаження.....	164
Гонитва за формою.....	166
Втілення волі.....	169
Як мінімалізм приводить до спортзалу.....	170
Час розпрощатися.....	171
Переосмислення односторонньої дружби.....	172
Мінімаліст до мозку кісток.....	174
Розділ 13. Не погоджуйтеся на щось менше!	175
Перлина	176
Подумайте про таке	177
Парадокс за парадоксом.....	180
«Сила надії».....	181
Повсякденний вплив	183
Більше й більше	184
Подяки.....	186
Про автора.....	188

— Я вже майже закінчив, Салеме.

Відчай у моїх жестах та голосі помітила Джун, яка й сама більшу частину дня проводила в хатніх справах, а тому, коли ми вчергове розминалися по різні боки паркану, старенька саркастично відзначила:

— Ох уже ці «радощі» хазяйнування.

Я відповів:

— Ну, як то кажуть: «Що більше речей вам належить — то більше ви належите цим речам».

Її відповідь докорінно змінила моє життя:

— Так, саме тому моя донька стала мінімалісткою. Та й мені постійно каже, що мені не потрібно стільки речей.

«Мені не потрібно стільки речей».

Відлуння цих слів звучало в моїй голові, коли я йшов оглянути плоди своєї ранкової праці: купу брудних, запилених речей, що захаращували доріжку перед моїм гаражем. Краєм ока я побачив іншу картину: сина, який досі грався один-однісінький на нашому подвір'ї. Поєднання цих двох картинок зачепило глибинні струни мого серця. Уперше в житті я усвідомив причину своєї відірваності від дорогих мені людей.

Ця причина була нагромаджена на моїй під'їзній доріжці.

Я вже знав, що «мати багато речей» не дорівнює «мати щастя». Усі це розуміють, чи не так? Принаймні, усі ми колись зауважуємо, що речі не приносять справжнього задоволення. Але саме тієї миті, коли я стояв і дивився на гору речей на доріжці, до мене прийшло ще одне усвідомлення: *речі не тільки не роблять нас щасливими — а й відволікають від того, що робить!*

Я кинувся до будинку, де знайшов свою дружину за чищенням ванни. Я сказав:

— Кім, ти не повіриш, що щойно трапилося! Джун сказала, що нам не потрібно стільки речей!

І в цей момент народилася наша сім'я мінімалістів.

Нове покликання

Тими самими вихідними ми з Кім задумалися, яких речей можна позбутися, щоб спростити своє життя та приділити увагу справді

важливому. Ми взялися розпродавати, роздавати та викидати зайві речі. Упродовж шести місяців ми позбулися 50% наших придбань. Дуже швидко вигоди мінімалістичного життя стали очевидними, тож ми розробили концепцію, що показує переваги простого, але наповненого смыслом життя.

Ця ідея так надихнула мене, що до кінця вихідних з нагоди Дня пам'яті загиблих у війнах я вже створив блог «Шлях до мінімалізму» (*Becoming minimalist*), щоб наші далекі родичі могли відслідковувати наш поступ. Я започаткував цей проект як звичайний онлайн-щоденник, але потім сталося щось неймовірне: незнайомі люди почали читати мій блог і показувати його друзям. Спершу з'явилася сотня читачів, потім тисяча, потім десятки тисяч — і їхня кількість і далі зростала.

Я думав: «Що відбувається? Що це все означає?»

Упродовж багатьох років я служив пастором-проповідником по роботі зі студентами та молоддю, і наш молодіжний проповідницький відділ у Вермонті був найбільшим з-поміж усіх церков Нової Англії¹. Я із задоволенням допомагав старшокласникам і студентам знаходити духовний сенс життя. Разом з тим я відчував, що мій блог про мінімалізм відіграє неабияку роль у моєму житті.

Почали надходити електронні листи з різними запитаннями про життя з меншою кількістю речей, запитання від ЗМІ та запрошення виступити як спікер.

Я серйозно захопився пропагуванням мінімалізму і зрозумів, що це — надважливе послання, яке допоможе людям різних соціальних прошарків і релігійних груп з усього світу поліпшити своє життя. Я подумав, що, можливо, варто присвятити цьому весь свій час і зусилля та зайнятися цим професійно.

У 2012 р. я переїхав на два роки до Арізони, щоб допомогти другові організувати нову церкву, водночас закладаючи підґрунтя своєї нової професії. Ще до спливання цього дворічного терміну я перейшов до пропаганди переваг життя з меншою кількістю речей на постійній основі.

¹ Нова Англія (англ. *New England*) — північно-східний регіон у США, що включає шість штатів: Коннектикут, Мен, Массачусетс, Нью-Гемпшир, Род-Айленд та Вермонт.

Сьогодні мій блог популярний як ніколи, щомісяця його відвідують понад мільйон читачів. Я також організував інтернет-розсилання та видав кілька книжок. Усе частіше мене запрошують виступати на конференціях, присвячених питанням саморозвитку; на професійних заходах працівників різних галузей, заходах для підприємців, християнських конференціях тощо. Можливості розказати про мінімалістичний стиль життя постійно зростають.

За роки, що минули з моменту того прибирання в гаражі, я чимало дізнався про мінімалізм. Своїми знахідками я поділюся у цій книжці. Але я знову й знову повертатимуся до думки, яка зазорила в мене того дня: *речі не тільки не роблять нас щасливими, а й відволікають від того, що робить!* Позбувшись зайвих речей, ми віднайдемо те, що нам насправді потрібно.

Саме цього усвідомлення потребує суспільство, рушійною силою якого є прагнення мати якнайбільше речей. І я переконаний, що саме це усвідомлення приведе вас до нового, щасливого життя.

Про що розкаже ваша шафа

Віл Роджерс¹ якось сказав: «Люди витрачають гроші, яких вони не заробили, на речі, які їм не потрібні, тільки для того, щоб вразити людей, які їм не подобаються». Ця фраза сьогодні навіть актуальніша, ніж у час, коли Роджерс її сформулював. Підозрюю, що вона стосується всіх багатих країн. Але дозвольте навести приклад США.

Сьогодні у Штатах ми споживаємо вдвічі більше матеріальних цінностей, аніж 50 років тому². За цей час домівки американців стали утричі більшими — сьогодні пересічний дім устатковано понад трьома тисячами предметів³. Зазвичай у наших житлах більше телевізорів, аніж людей⁴.

¹ William «Will» Rogers (1879–1935), американський актор театру й кіно, ковбой, комік, журналіст і радіоведучий.

² James Twitchell, «Two Cheers for Materialism», *The Consumer Society Reader*, eds. Juliet Schor and D.B. Holt (New York: W.W. Norton, 2000), 283.

³ Mary MacVean, «For Many People, Gathering Possessions Is Just the Stuff of Life», *Los Angeles Times*, March 21, 2014, <http://articles.latimes.com/2014/mar/21/health/la-he-keeping-stuff-20140322>

⁴ «Average Home Has More TVs Than People», *USA Today*, September 21, 2006, http://usatoday30.usatoday.com/life/television/news/2006-09-21-homes-tv_x.htm

За повідомленням Департаменту США з енергетики, 25% людей, що мають двомісні гаражі, не можуть поставити в них жодної машини через захлащеність; ще у 32% у такий гараж поміщається лише одна машина¹. Сервіси з організації речей у домівках — це індустрія з восьмимільярдным оборотом, який щороку зростає на 10%². І при цьому кожна десята родина мусить орендувати складські приміщення для зберігання речей за межами дому — за останні чотири десятиліття цей сегмент ринку нерухомості зростає найшвидше!³

Не дивно, що перед нами гостро постала проблема закредитованості населення. У середньому борги однієї родини становлять близько 15 тис. доларів США, тоді як середня сума іпотечного боргу сягає 150 тис. доларів США⁴.

Тут я припиняю навантажувати вас статистикою, бо не ставлю за мету довести до депресії. До того ж, вам не потрібні статистичні дані чи спеціальні дослідження, щоб зрозуміти, що ви наразі маєте більше речей, ніж потребуєте — бо ви бачите це щодня в домівці. Ваше житло захлащене всячиною: вільного місця на підлозі майже немає, шафи забиті, шухляди ледь засуваються — і навіть до морозильника не влізає усе, що ви туди намагаєтеся запахати. А про кухонні шафки й мови немає: їх завжди мало.

Я вгадав?

І хоча вам напевне подобається більшість речей, які ви маєте, я підозрюю, ви відчуваєте, що їх таки забагато, і вам хочеться щось із цим зробити. Але як зрозуміти, що варто залишити, а чого — позбутися? Як очистити життя від зайвих речей? І як зрозуміти, що ви залишили саме стільки речей, скільки вам потрібно?

Можливо, ви обрали цю книжку, шукаючи ідей, як розхаращити свій дім. Обіцяю, ви їх знайдете — і не тільки їх! Я покажу

¹ *National Association of Professional Organizers*, www.napo.net/press_room/organizing_statistics.pdf

² «UPPERcase Inc. Outlook on Residential Storage», *UPPERcase Modular Storage Systems*, http://uppercasestorage.com/cmsdocs/Whitepaper_on_Residential_Storage_Market.pdf.

³ Jon Mooallem, «The Self-Storage Self», *New York Times Magazine*, September 2, 2009, www.nytimes.com/2009/09/06/magazine/06-self-storage-t.html?_r=0

⁴ Tim Chen, «American Household Credit Card Debt Statistics: 2015», *NerdWallet.com*, www.nerdwallet.com/blog/credit-card-data/average-credit-card-debt-household/

вам, як досягти омріяного життя без зайвих речей. У твердженні «менше — насправді більше» ми зосередимося на «більше».

Вашою винагородою стане не лише охайний дім, а й щасливе та усвідомлене життя. Мінімалізм — це незамінний ключ до омріяного життя.

Не стану приховувати: глибоко в серці я покладаю великі надії на цю книжку. Я хочу розказати про мінімалізм усьому світові. У середньому — принаймні в нашій країні — ми щодня бачимо приблизно 5000 рекламних оголошень, що закликають нас купувати більше¹. Я хочу стати голосом, який закликає купувати менше, бо потенційні вигоди для нашого світу від переходу сотень, тисяч, мільйонів людей до мінімалізму — незліченні.

Загальні вигоди від мінімалізму

Маючи менше речей, ви отримуете набагато більше втіхи, ніж у гонитві за збільшенням їхньої кількості. Ми забуваємо про це у світі, де нас постійно закликають купувати більше й більше. Але подумайте про вигоди, які можете отримати. Будьте певні — слідування принципам мінімалізму, викладеним у цій книжці, буде винагороджено. Ви матимете:

- *Більше часу й сил* — і неважливо, як ми їх витрачаємо: заробляючи гроші на нові речі, шукаючи й порівнюючи перед придбанням, доглядаючи за ними та наводячи в них лад, ремонтуючи їх, шукаючи їм заміну або навіть продаючи зайве — речі забирають наші час і сили. Тож що менше в нас речей — то більше часу й сил у нас залишається на досягнення важливих цілей.
- *Більше грошей* — тут усе просто: що менше ми купуємо речей, то менше витрачаємо грошей. Тим паче ми витрачаємо гроші не лише на купівлю речей, а й на утримання та догляд за ними. Можливо, ваш шлях до фінансової свободи пролягає не через зростання доходів, а через скорочення зайвих витрат.

¹ Louise Story, «Anywhere the Eye Can See, It's Likely to See an Ad», *New York Times*, January 15, 2007, www.nytimes.com/2007/01/15/business/media/15everywhere.html?_r=0