



Легко

ИСКУССТВО ПРОСТОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«РАДОСТЬ МАЛОГО»

ФРЭНСИН ДЖЕЙ

Фрэнсин Джей
Легко. Искусство простой и счастливой
жизни

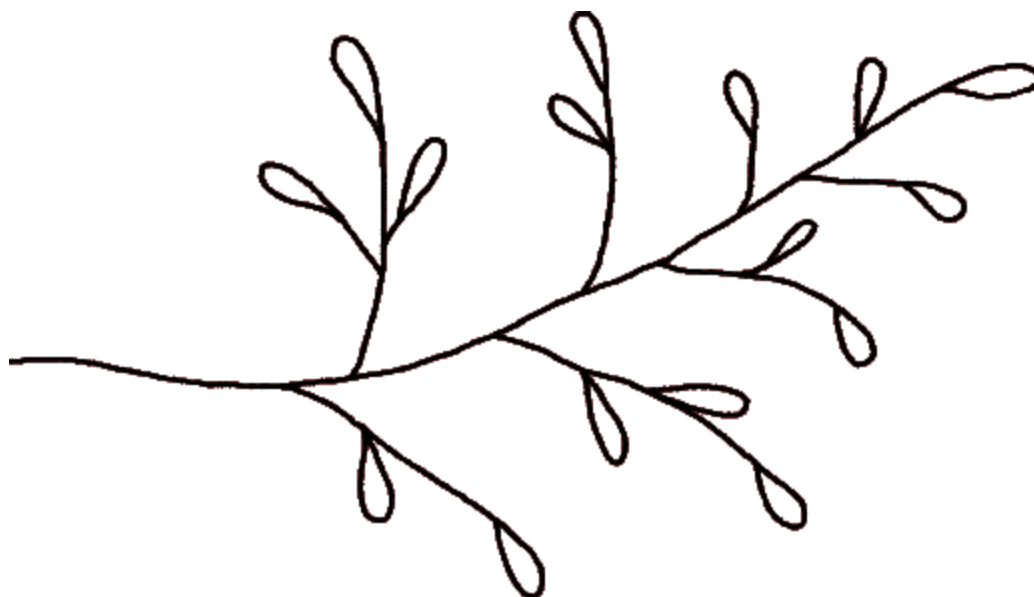
Посвящается Джулиет

Francine Jay LIGHTLY LIGHTLY. Text Copyright © 2019 by Francine Jay

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Вступление



Казалось ли вам хоть однажды, что жизнь придавила вас к земле? Никогда не думали, что у вас слишком много вещей в доме, дел в графике и тревог на душе?

Наша жизнь день ото дня становится все тяжелее. Не то чтобы мы себя сознательно перегружали, но человек от природы склонен к накоплению – имущества, ответственности, эмоций – и не умеет от этого избавляться. А когда мы заняты работой, семьей и другими обязательствами, то даже не замечаем этих накоплений. И спохватиться не успеваем, как наши шкафы забиваются одеждой, календари пестрят делами, а на душе беспокойно.

Но есть хорошие новости: так жить необязательно. Если захотеть, можно сбросить значительную часть груза и жить гораздо легче. Тогда будет возможно наконец свободно дышать, а не влачить свои дни. И в этой книге я расскажу, как это сделать.

Для начала хочу рассказать, почему стала минималисткой: я обожаю путешествовать налегке. После нескольких поездок с тяжелым чемоданом я поклялась себе, что впредь буду ездить лишь с небольшой ручной кладью. Как же это освобождает! Без избыточного багажа я почувствовала себя свободной как птица – энергичной, ничем не обремененной и готовой ко всему.

Мне захотелось воссоздать то же чувство свободы и в повседневной жизни. В перерывах между поездками я стала избавляться от всего лишнего в моем доме. Каждая сумка, исчезнувшая из него, снимала тяжкий груз с плеч.

Фраза «Жить легко» стала моей мантрой. Все началось с домашних вещей, но вскоре такой подход распространился на всю мою жизнь. Шла ли речь о лишней посуде, обязательствах или тревогах, я всегда спрашивала себя: «Как можно избавиться от этого груза?»

Когда я справлялась, настроение у меня улучшалось. Скоро стрессы и усталость остались в прошлом. Я начала жить спокойно, легко, эффективно и радостно.

Моя жизнь изменилась, и ваша – тоже может!

Эта книга – минималистическое руководство для всех и каждого. Хотите ли вы избавиться от лишнего в своей жизни или просто решили немного разобраться в шкафах. Хотите ли вы разгрузить свой график или просто найти пару свободных часов по вечерам. Хотите ли вы полностью изменить подход к жизни или просто избавиться от грызущего чувства вины.

Вы можете сделать свою жизнь «совсем» легкой или легкой «отчасти». Тут все целиком и полностью зависит от вас. Я познакомлю со всеми приемами, философией и истоками вдохновения, которые вам понадобятся. Все это собрано в этой книге и будет ждать, пока вы не почувствуете себя готовым.

На рынке полным-полно книг по уборке и избавлению от лишнего – возможно, вы уже читали некоторые из них. Может быть, те методы вам не подошли; или подошли, но хлам снова начал скапливаться. Может быть, вы реорганизовали свою жизнь, но не испытали удовлетворения и безмятежности, которых ожидали. Может быть, вы думаете: «И зачем все это?» или «И что теперь?».

Мой подход другой. Я вышла далеко за рамки избавления от лишнего и постараюсь разгрузить ваши мысли, действия, каждый момент и все сферы жизни. Выделив на разборку конкретный день, потом очень легко соскользнуть назад. Но когда вся жизнь подчинена единому принципу – *жить легко*, – в ней появляется чувство целеустремленности, а это мощный стимул к тому, чтобы не свернуть с пути. Лучшее в таком подходе – это отсутствие давления. Вам не нужно следовать какой-то программе или определенному порядку

и делать абсолютно все. Я написала эту книгу, чтобы вы могли взяться за нее в подходящий для себя момент, раскрыть на любой странице и ощутить прилив вдохновения.

Первый раздел книги «Облегчаем свои запасы» покажет вам, как разгрузить собственный дом. Первый шаг к легкой жизни – упрощение обстановки. Открытое, наполненное воздухом пространство успокоит душу и улучшит настроение.

Имущество может быть мощным психологическим триггером, будто оно неразрывно связано с эмоциями. Избавляясь от физического хлама, вы освобождаетесь и от хлама ментального, даете себе новый старт, открываете путь к внутреннему благополучию.

Избавление от лишних вещей вовсе не должно быть утомительным или сложным занятием. Я разбила его на ряд полезных приемов, и процесс станет для вас простым и даже приятным. Разбираете ли вы один ящик или целую комнату, эти приемы сделают работу легкой.

И это подводит нас к важному моменту: не бойтесь начать с малого и действовать медленно. У большинства из нас просто нет ни времени, ни сил на то, чтобы разобрать целый дом за один прием. Гораздо лучше и полезнее действовать поэтапно и начинать, когда у нас появляется свободный час-другой.

Вот почему я посвятила каждой категории вещей отдельную главу. Используйте мою книгу как поваренную, в ней такой же принцип, только главный рецепт – минимализм. От чего бы вы ни решили избавиться – от книг или сумок, от обуви или постельного белья, – вы всегда можете раскрыть книгу на нужной странице и найти полезные советы и источники вдохновения. Совершенно необязательно читать целую главу, если вас интересует лишь вопрос сокращения количества ненужных тарелок.

И вы вовсе не обязаны читать книгу страница за страницей и следовать этому порядку. Начните с того, что для вас легче всего, и постепенно переходите к более сложному. Если вы не особо привязаны к канцтоварам или кухонной утвари, возьмитесь именно за это. Поняв, как легко и приятно избавляться от лишнего, вы преисполнитесь чувством уверенности, у вас появится импульс к работе с любимыми книгами или семейными сувенирами.

Основные приемы, которые относятся ко всем категориям, очень просты: вам нужно избавиться от лишнего. Смелее! Я буду рядом, чтобы поддержать вас в этом процессе.

Советую начать с анализа собственного дома, потому что это естественная отправная точка на пути к легкому образу жизни. Когда вы окружены огромным количеством вещей, трудно сосредоточиться на более абстрактном грузе, например, на обязательствах или тревогах. Гораздо проще сформировать легкое отношение к чему-то поверхностному (например, к носкам), чем сразу нырять в глубины духа и разума.

Но если вы уже все разобрали, свободно переходите к следующим главам. К первой части всегда можно будет вернуться, если возникнет такая необходимость.

Чтобы наслаждаться жизнью, мы должны относиться к ней
ЛЕГКО.

ВОЛЬТЕР

И вот самое приятное: минимализм не заканчивается на пустых шкафах и ящиках. Легкость в имуществе, как круги по воде, разойдется на все сферы вашей жизни.

Избавляясь от лишнего, вы начнете задумываться и о будущем всей планеты. Раздел «Облегчаем свою поступь» покажет вам, как уменьшить вредное влияние на окружающую среду. Чем легче мы живем на планете, тем чище, здоровее и прекраснее она будет для настоящего и будущих поколений.

Избавление от лишнего имущества – это лишь половина уравнения. Разобраться придется и со своим графиком. Раздел «Облегчаем свой стресс» поможет вам правильно расставить приоритеты и привести все системы в порядок. И тогда ваша жизнь станет гораздо легче. Цель не в том, чтобы сделать больше, а в том, чтобы оставалось делать меньше. Чем меньше вы будете отвлекаться и чем больше сосредоточиваться, тем более свободной и комфортной будет ваша жизнь.

И не забывайте о хламе внутреннем. Тревоги, драмы и эмоциональный багаж отягощают нас так же сильно, как

и материальное имущество. Раздел «Облегчаем свой дух» поможет вам избавиться от негативных мыслей, чувств и других факторов стресса, чтобы освободить сердце и разум для счастливых и значимых жизненных опытов. Возможно, вы даже ощутите новую взаимосвязанность и гармонию с окружающим миром. Ну разве это не чудесно?

Я счастлива поделиться с вами своими любимыми цитатами и источниками вдохновения. Считайте их приглашением к дальнейшему пути. Если скандинавский дизайн, философия стоиков и «Йога-сутры» вам близки, прислушайтесь к своему сердцу и следуйте за ним. К легкой и более осмысленной жизни ведет много путей. Мне хотелось бы помочь вам найти собственный.

«Жить легко» – это глубокая и содержательная жизненная философия. Вам не придется искать советы в разных книгах, а потом судорожно пытаться припомнить их в те моменты, когда они нужны вам больше всего. Достаточно запомнить лишь эти слова. Нет ничего проще.

Принцип «Жить легко» – это мощный фильтр для принятия решений. Хочется ли вам совершить необдуманную покупку, пытаетесь ли вы удержаться от шоколадного пончика или отказаться от очередного обязательства, просто подумайте: «Легко!» И вы сразу поймете, как действовать. Вам не придется взвешивать все «за» и «против», у вас будет краеугольный камень, который поможет жить в соответствии со своими ценностями.

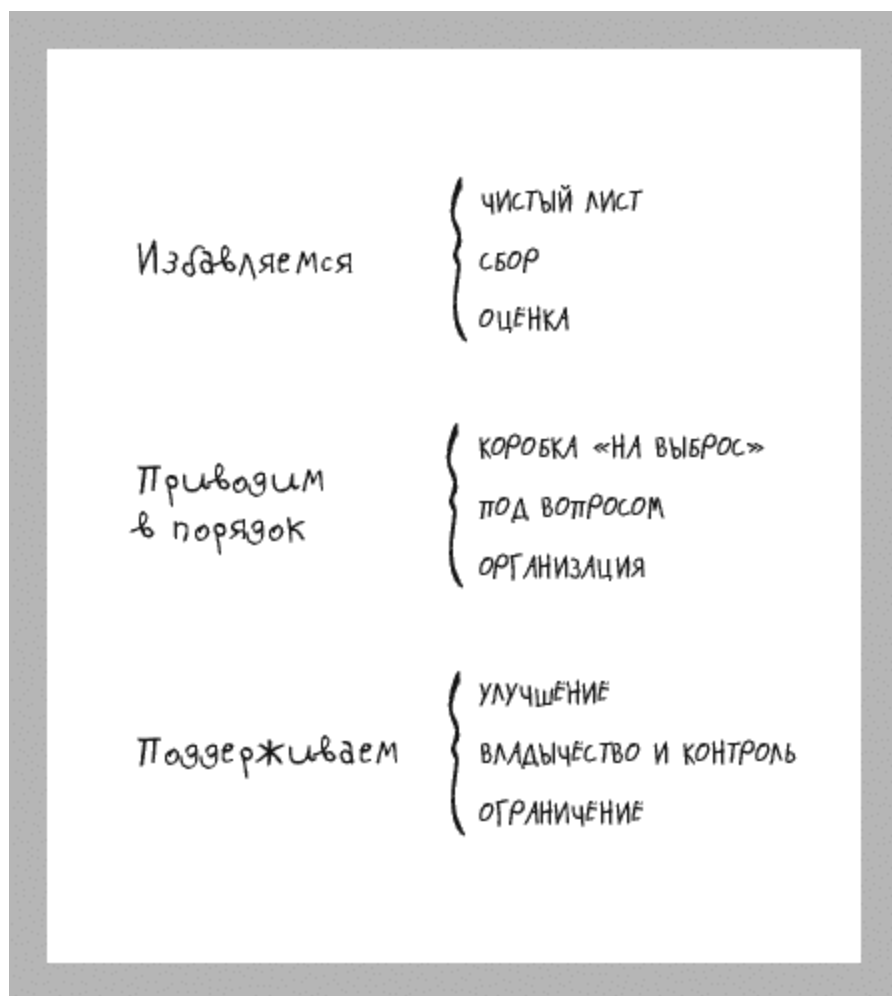
Надеюсь, вы будете хранить эту книгу на своем журнальном столике, где она всегда будет под рукой. И тогда сможете заглядывать в нее за вдохновением или практическим советом по решению конкретной проблемы. Она построена так, что к ней можно возвращаться через месяцы, годы или десятилетия – и вы всегда найдете советы для любой жизненной ситуации. Обстоятельства постоянно меняются: переезд, рождение ребенка, смена работы, новые отношения – все это может изменить вашу идеально устроенную жизнь. Но столкнулись ли вы с накоплением имущества, ожиданий или сложных эмоций, всегда можно получить необходимую помощь в этой книге. Пусть фраза «Жить легко» станет вашей мантрой, девизом жизни. Избавившись от ненужного груза, вы очень скоро поплывете по жизни с ощущением новой легкости бытия.

Облегчаем свои запасы



Давайте разберемся с излишками имущества. Избавьтесь от лишнего, и вы сразу почувствуете себя легче. В этом разделе я расскажу, как разобраться со своими вещами, чтобы они идеально соответствовали вашим потребностям. Вы найдете здесь общие приемы и конкретные советы по организации всего, что у вас есть. Можете пропускать какие-то главы и возвращаться к ним, когда почувствуете себя готовым разбраться с одеждой, кухонной утварью или канцелярскими принадлежностями. Порадуйтесь возможности выбрать для начала самое любимое!

Приемы



Чистый лист

Если вы когда-нибудь пытались избавиться от лишнего, то знаете, как утомительно перебирать содержимое ящика, шкафа или полки, выбирая то, что нужно выбросить. Скорее всего, вы смотрели на многое и оставляли на прежних местах, чтобы побыстрее справиться с этой задачей.

Есть более простой и эффективный способ разобраться с имуществом: начать с чистого листа. Другими словами, возьмите ящик, шкаф, полку или другое место, где скопились вещи,

и полностью его опустошите. Вытащите все, пусть воцарится полная пустота.

Почти безо всяких усилий вы получите чудесное свободное пространство. Разве это не прекрасно? Теперь будет легче избавиться от каких-то вещей, чем сложить их обратно. Чтобы сохранить что-то, вам нужно определить, почему эта вещь находится здесь, а потом физически вернуть ее на место. Это труднее, чем просто засунуть в мешок и выбросить.

Вот почему метод под названием «Чистый лист» так замечателен: он позволяет вам отказаться от процесса разборки хлама и направляет к организации собственного имущества. Вам предстоит решить, что нужно сохранить, а не что следует выбросить.

Как-то не похоже на уборку, верно? Но доверьтесь мне. Иногда нужно устроить беспорядок, чтобы обрести более свободное и чистое пространство. Если все не вытащить, результаты никогда не будут столь впечатляющими.

«Чистый лист» не оставляет места для прятков. Вы догадывались, что таится у стенки вашего шкафа или в самом темном углу кухонных полок? Если их полностью не опустошить, то никогда и не узнаешь. Вещи, которые не попадают на глаза, остаются совершенно забытыми. Они могут таиться в своих уголках бесконечно, и никакие генеральные уборки не вытащат их на свет божий. «Чистый лист» помогает найти и разобраться с ними раз и навсегда.

«Чистый лист» помогает преодолеть инерцию — иногда это единственная сила, которая сохраняет ваш хлам на месте. Есть ли в вашем доме вещи, которые не меняли своего места месяцами, годами или (о боже!) десятилетиями? То, что вы не помните жизни без них, вовсе не означает, что их следует хранить и дальше.

Опустошив ящик или шкаф, выделите несколько минут, чтобы полюбоваться этим прекрасным пространством. Представьте, как замечательно здесь будет: никакого хлама, а лишь тщательно подобранное собрание ваших любимых вещей. Если повезет, то вы и не захотите все возвращать на свои места.

Иногда происходит нечто чудесное: вы возвращаете так мало вещей, что понимаете — это место для хранения вам больше не нужно. Вы не представляете, как приятно избавляться от ящиков, коробок и пластиковых корзин для хранения вместе с их содержимым! Если вы

расчистили большое пространство – шкаф, кладовку, подвал или гараж, – то его можно использовать для каких-то любимых занятий.

«Чистый лист» дает вам свободу и восхитительное ощущение новых возможностей. Вы начали чувствовать себя легче? Вам нужно всего лишь определить, что повышает ценность вашей жизни, выбрать это из груды вещей, а от всего остального избавиться. Чем меньше вы оставите, тем быстрее придете к цели!

Сбор

Решив, что оставить, начинайте складывать подобное с подобным. Почему это так важно? Потому что гораздо легче избавиться от чего-то, увидев, что у вас есть миллион похожих вещей.

Сложите тарелки, ручки, наволочки или с чем вы еще разбираетесь. Увидев их вместе, вы наконец сможете все осознать – а это прямой путь к избавлению от лишнего.

Прошерстите весь свой дом в поисках одинаковых вещей. Дубликаты часто приобретаются самостоятельно и оказываются в разных уголках дома. Если вы храните какие-то канцтовары в спальне, а некоторые свои свитера в шкафу супруга, сложите их вместе, чтобы принять решение.

Собрав все предметы из одной категории, пересчитайте их. Вы поразитесь тому, сколько их у вас. Возможно, одну, три или даже полдюжины каких-то вещей иметь можно, но оправдать такое безумное количество вам вряд ли удастся.

Сбор – это проявление суровой любви, поскольку в результате вы оказываетесь наедине со своими излишками. Возможно, вы отрицали (или даже не признавали) этот факт до начала работы. «Неужели у меня двадцать пять пар туфель?» – такой момент способен заставить действовать любого.

Возможно, вы даже не понимаете, как у вас собралась такая коллекция. Вот как это происходит. Мы часто не выбрасываем старые вещи, заменяя их новыми. «Они еще хорошие», «Когда-нибудь они могут пригодиться» – и груда растет и растет. Обычно мы этого даже не замечаем, пока у нас не остается места, где это можно сложить.

Иногда сложно даже представить, что это такое и для чего (вспомните хотя бы загадочные кабели, зарядники и аккуратно

сложенные детали мебели). Другие вещи могут быть необъяснимы — мы просто не в состоянии удержаться от накопления футболок, штанов для йоги, поваренных книг, косметики и каких-то случайных предметов.

Сбор так полезен, потому что этот процесс выявляет проблемные точки и показывает, где вас ждет облегчение. Не нужно больше бродить по дому в раздумьях: «Что меня так гнетет?» Ответ прост и очевиден.

Но наберитесь смелости. Разобрать это обилие не так-то легко. Обнаружив у себя тридцать две кружки для кофе, можно половину выбросить без проблем. Вместо страданий из-за расставания с «ценным имуществом» вы почувствуете благодарность за имеющееся изобилие и будете спокойно спать ночью, зная, что кружек у вас все равно достаточно.

Избавившись от лишнего, разберите все оставшееся. Так вы сможете задушить хлам еще в зародыше, как только запасы снова начнут расти. Вам станет легче находить нужное. И больше не придется перерывать весь дом в поисках «потерянного» предмета или покупать то, что у вас уже есть. А это сократит степень стресса, уменьшит расходы и освободит ваш дом.

Оценка

Когда вы сложили подобное с подобным, наступает время самого интересного: нужно выбрать, что оставить.

Как же это определить? Очень просто: *оставляйте лишь то, что делает вашу жизнь проще или счастливее*. Получайте удовольствие от процесса выбора любимых вещей. У вас появляется возможность восхититься и порадоваться тому, какие замечательные вещи у вас есть.

А что делать, если все кажется любимым? Что ж, в соответствии с принципом Парето 80 процентов времени мы пользуемся лишь 20 процентами собственных вещей. Это означает, что подавляющее большинство вещей вовсе *не* являются ни полезными, ни значимыми, и жизнь наша никак не изменится от их отсутствия. Оценка – это и есть выявление тех самых волшебных 20 процентов и избавление от большей части остального.

Оценка позволяет создать капсульный гардероб – небольшой набор ультрапрактичных вещей, подходящих на все случаи жизни. И тот же принцип можно распространить на весь дом. Цель: иметь качественный набор вещей, которые полностью соответствуют вашим потребностям. После оценки своих запасов вы поразитесь тому, насколько легкой и комфортной станет ваша повседневная жизнь. Избавившись от излишков, вы освободите себя от утомления связанного с принятием решений, возникающего при чрезмерном богатстве выбора. Вместо того чтобы тратить время и силы на тривиальные вопросы (какая рубашка подходит к этим брюкам? какую кофейную чашку взять?), вы будете жить спокойно и эффективно.

Конечно, как и в любом проекте, самое трудное в этом деле – начать. Мой вам совет: начните с того, чем вы не пользуетесь и что вам не нравится. (Это действительно очень просто!)

Вы поразитесь, поняв, какое количество вещей вам не нужно. Вы их даже *не хотите*. Будьте честны с собой, рассматривая многочисленные подарки, сувениры и ошибки шопинга. Огромную кучу «старины» вы просто унаследовали, эти немыслимые носки подарил брат, а дорогие

туфли вы купили, но так ни разу и не надели. Не храните ли вы все это из чувства вины или ложных обязательств?

У вас есть разрешение избавиться от всего этого. Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в окружении вещей, которые вам не нравятся.

Затем переходите к тому, чего много. Оставьте только самое любимое и в разумных количествах. Проявите избирательность – вы заслуживаете того, чтобы каждый день пользоваться самым лучшим. Когда у нас чего-то много, мы часто пользуемся старым и потрепанным, приберегая лучшее для «особых случаев». Разберитесь с дубликатами и начните пользоваться лучшим прямо сейчас.

Подумайте об этом так – если бы у вас было место только для одного такого предмета, что вы сохранили бы? Это все равно что собирать чемодан любимых вещей.

Помните: пространство так же важно, как и вещи. Вы не должны забивать каждый ящик, шкаф и комнату только потому, что можете это сделать. Если освободить пространство, то можно почувствовать себя гораздо лучше.

У себя дома я использую концепцию белого пространства – предметы должна окружать пустота, а не другие предметы. Белое пространство не только создает ощущение визуального покоя и безмятежности, но еще и выделяет важные предметы в нашей жизни.

А самое главное – белое пространство позволяет заниматься любимыми делами: вы сможете практиковать йогу, ваш супруг пригласит друзей на покер, а младшей дочке будет где потанцевать. Дом – это жилое пространство, а не склад. Он должен отражать вашу личность, а не ваше имущество.

Оценивая свои вещи, думайте о том, какую историю они рассказывают. Вещи многое говорят о наших надеждах и страхах, амбициях и мечтах, прошлом и настоящем. Мы не хотим напоминаний о нереализованных целях, незаконченных проектах или провальных отношениях. Такие напоминания – тяжелый психологический груз, который придавливает нас к земле и удерживает в прошлом.

Оценка – прекрасная возможность для самосозерцания. Мы задаемся вопросами, которые выходят далеко за рамки имущества. Примиряемся со своим прошлым (выбросьте все подарки своего

бывшего), принимаем настоящее (оставьте только те джинсы, которые на вас застегиваются) и формируем будущее (избавьтесь от книг, связанных с прошлой карьерой).

В процессе оценки выбрасывайте все, что связано с негативными воспоминаниями. Окружайте себя только счастьем. Убедитесь, что ваши вещи рассказывают историю жизни, которую вы *хотите* вести.



Коробка «на выброс»

Вы поразитесь тому, насколько полезной в вашей легкой жизни может оказаться скромная картонная коробка. Сейчас я все объясню...

Вещи проникают в дом с легкостью. Дня не проходит, чтобы у нас не появилось что-то новое – в пакете из магазина, из почтового ящика или из детского рюкзака.

Главная проблема: накапливать вещи легко, а вот избавляться от них очень тяжело. Стоит им попасть в дом – они с комфортом там устраиваются. Даже когда нам *хочется* от чего-то избавиться, мы часто пасуем перед тем, как это *сделать*.

Подумайте вот о чем: как часто вы натыкались на предмет, который вам больше не нужен, но не представляли, что с ним делать? Скорее всего, вы возвращали его в ящик и говорили себе, что подумаете об этом позже (когда в следующий раз будете собирать вещи для благотворительного магазина или во время «официальной» генеральной уборки).

Вот почему каждому дому нужна коробка «на выброс» – это место для всего, что вам не нужно и не нравится. Можете предназначить для этой цели большую картонную коробку в своем шкафу, прачечной или другом удобном месте. Когда вам (или членам семьи) что-то не нужно, просто кладите эти вещи в коробку. Нет более легкого способа разобраться с излишками.

Если хотите чего-то более интересного – или вам нужно убедить супруга или детей пользоваться этой коробкой – обклейте ее цветной бумагой, сделайте на ней яркую надпись («То, что нам больше не нужно», «Лишнее» или «Легко»). Придайте этой затее определенный флер. Сделайте коробку интересной. Ее цель должна быть всем предельно ясна. Коробка «на выброс» должна излучать позитивные вибрации порядка. Она будет напоминать вам и членам вашей семьи о том, что избавляться от ненужного – это *хорошо*.

Мы часто откладываем избавление от лишнего, считая, что на это уйдет целый день или все выходные. Некоторые популярные программы рекомендуют сделать все за один присест, но я не считаю, что это необходимо или вообще выполнимо.

Вам не придется выделять на такую работу специальный день. Гораздо эффективнее сделать это образом жизни. В коробке «на выброс» замечательно именно то, что она помогает облегчить свою жизнь шаг за шагом, каждый день.

Вытащив из кухонного ящика вторую чистилку для картошки, бросьте ее в свою коробку. Надев, а потом сняв блузку, которая вам не идет, тоже отправьте ее в коробку. Закончив читать книгу, за которую вы больше никогда не возьметесь, бросьте и ее в коробку. Одежде, которая вам мала, которую вы не носите или просто не любите, – место в вашей коробке.

В коробке «на выброс» соберется все, чем вы не хотите пользоваться в повседневной жизни. Она станет местом для ненужных и нелюбимых вещей, прежде чем они покинут ваш дом. Что-то можно будет пожертвовать, что-то – продать или распорядиться иным образом. Вы решите это, когда у вас появится время. Как бы то ни было, вы пережили эти вещи, и теперь они просто поджидают момента, когда отправятся в новый дом.

Более того, коробка «на выброс» – это защита от ошибки. Промежуток времени между помещением предмета в коробку и расставанием с ее содержимым избавляет от ошибок. Мы часто боимся, что, стоит нам что-то выбросить, как эта вещь понадобится на следующий же день и мы будем терзаться сожалениями. Коробка «на выброс» не дает повода для такого беспокойства. Вещь пролежит там до завтра, а то и несколько дней. И чем дольше она будет там находиться, тем прочнее станет уверенность, что она не нужна.

Радуйтесь, наполняя свою коробку! Вы не просто облегчаете собственный груз, но еще и делитесь излишками с теми, кто в этом нуждается. Вы понимаете, что у вас всего достаточно, и можете поделиться своим изобилием с обществом. Вы извлекаете хорошие вещи из небытия и даете им новый шанс стать любимыми.

Наполняйте коробку, жертвуйте ее содержимое и наполняйте снова. Сделайте коробку «на выброс» постоянным элементом своего дома и добавляйте туда что-то новое каждый день. Чем тяжелее будет коробка, тем легче станет ваш дом.



Под вопросом

Мы облегчаем свою жизнь, но некоторые сложные вещи могут нас тормозить. Не то чтобы они были нам необходимы, но по какой-то причине мы не готовы указать им на выход.

В этот момент многие теряют уверенность и импульс и решают, что минимализм – это не для них. Но есть прием, который помогает преодолеть этот сложный период и продолжать двигаться дальше.

Оставьте эти вещи «под вопросом».

Это один из главных секретов облегчения жизни.

Почему это секрет: потому что прятать что-то, пусть даже на время, совсем не в духе минимализма.

Я многие годы сопротивлялась данному приему именно по этой причине. И вот что меня переубедило. Когда у меня появился ребенок, я поняла всю сложность избавления от детских вещей: стоило мне от чего-то избавиться, как малышке именно это и было нужно. И никакая логика и воззвание к здравому смыслу («Ты уже слишком большая для этой мягкой игрушки!») не помогали.

Чтобы избавить себя от истерик, слез и страха перед тем, что моя дочь превратится в барахольщицу, я стала складывать все, что она уже переросла, в другое место – «под вопросом». Я убирала эти вещи в корзину, стоявшую в укромном уголке, на полгода. Если за это время дочка про вещи не вспоминала, от них можно было смело избавляться. Вещи исчезали из дома, но если бы она вдруг вспомнила о своих старых любимцах, я всегда могла их достать.

Этот метод сработал так хорошо, что я начала (втайне) делать то же самое для себя. И хотя мне казалось, что я поступаюсь принципами, корзина «под вопросом» перевела мой минимализм на новый уровень.

Да-да, даже минималисту бывает трудно с чем-то расстаться. Столкнувшись с «проблемной» вещью, я считаю, что корзина «под вопросом» – лучшее для нее место. Это первый шаг к психологическому разрыву с ней. Мысль о том, что с ней можно расстаться, делает ее менее особой, и баланс сил смещается. За поразительно короткое время вещь теряет свою власть надо мной, и я готова от нее избавиться. С помощью этого метода я смогла за

несколько месяцев попрощаться навсегда с тем, что хранила долгие годы.

Не является ли такой прием чем-то вроде костыля? Может быть. Но это работает. Я воспринимаю его как физиотерапию. Этот прием помогает развивать минималистические мышцы и бороться с параличом, вызванным сложными вещами. Это более мягкий способ избавиться от чего-то.

Откладывая что-то в корзину «под вопросом», я чувствую себя комфортно, потому что знаю: если пожалею о своем решении, то смогу это вернуть. Но удивительно, что я почти никогда не возвращаю ничего назад. Думаю, с вами будет то же самое.

Когда вещи убраны с глаз долой, они теряют свою магию. Мысль о том, что они могут покинуть мою жизнь, а не проживут со мной до конца дней, разрушает их власть. Такой прием помогает понять, что вы вполне можете обойтись и без этого.

Так что не волнуйтесь, если у вас не поднимается рука отправить что-то прямо в корзину «на выброс». Иногда нужно долгое прощание. Вместо того чтобы избавиться от вещи прямо сейчас, отправьте ее в корзину «под вопросом» и живите дальше. Вы сразу почувствуете облегчение, и каждый день привязанность будет слабеть, пока не сможете расстаться с этим предметом легко и спокойно.

ПРОСТРАНСТВО – это БЛАГОДАТЬ.

ДЖОН ХЕЙВУД

Организация

Разобравшись с тем, с чем вы готовы расстаться, можно браться за организацию оставшегося. Вы проделали большую работу по сбору вещей и теперь не должны допустить обратного расползания их по дому.

Организация – это назначение каждой вещи нужного места, чтобы вы знали, что принадлежит вашему дому, а что – нет. Вот почему очень важно сделать этот шаг *после* оценки. Меньше всего вам нужно организовывать свой хлам!

Для организации я пользуюсь контейнерами. В них все собрано, и их легко убрать. Контейнер вовсе не должен быть стильной коробкой из хозяйственного магазина. Это может быть ящик, шкаф, книжная полка, сумка или пакет – нечто, имеющее объем и способное вместить одинаковые предметы.

Когда вещи не помещены в контейнеры, они расползаются и громоздятся (в ящиках, на столах, на стульях), потому что им не выделено место. И это дает вашему хламу отличную возможность спрятаться. Когда же у определенных вещей есть определенные места, то все бродячие вещи сразу же становятся заметными, они не принадлежат вашему пространству, и от них легко избавиться.

Контейнеры дают вещам место, где они будут жить, попав в ваш дом. Например: в корзине в холле лежат зимние шапки и перчатки, в подвесном файле на кухне хранятся документы, а на подносе на тумбочке в прихожей лежит мелочь и ключи.

Контейнеры делают вещи транспортабельными и дают вам доступ к ним, когда это необходимо. Если все рукоделие или канцтовары лежат в одной коробке, вы можете работать с ними в любом месте дома. Закончив, просто сложите все обратно, не оставляя вещи разбросанными на столе.

В долгосрочной перспективе разумное использование контейнеров заметно облегчает переезд. Вместо полного хаоса в день X вы спокойно можете собрать свои вещи без нервов и усилий. И переезд в новый дом дастся вам легко. Разработайте хорошую систему, и вы сможете без труда путешествовать по всему миру.

Но главное достоинство контейнеров не в этом. Они ограничивают объемы имущества. Если вам нужно хранить вещи в определенном объеме, то вы вынуждены держать это собрание под контролем. Если контейнер для носков, или специй, или других мелочей уже полон, то нужно от чего-то избавиться, прежде чем добавлять что-то новое (не перекладывайте все в контейнер большего объема!).

В процессе организации *избавьтесь от всего ненужного, прежде чем складывать вещи в контейнер*. А потом выберите самый маленький контейнер для оставшихся вещей. Не оставляйте места для большего, если хотите иметь меньше. Считайте контейнеры мерой предела – способом держать свои вещи под контролем, пока вы не

будете готовы расстаться с ними. По мере овладения искусством легкой жизни уменьшайте объем контейнера. Ваша цель – использовать контейнеры все меньшего объема, пока не сможете избавиться от них вовсе.

Контейнеры помогут вам понять, сколько весит ваша жизнь. Насколько тяжела коробка с книгами, или сувенирами, или кухонными принадлежностями? А что, если вам придется физически нести ее с собой всюду, куда бы вы ни отправились? Стоят ли эти вещи того веса, какой они добавляют вашей жизни?

Организация не только облегчает ваш груз, но и избавляет от стресса. Когда вещи организованы, вы всегда знаете, что и где лежит. Только представьте! Никаких больше переживаний из-за того, что вы не можете найти сантиметр, любимый шарф, чек на покупку, которую хотите вернуть. Больше никаких опозданий и времени, потраченного на поиски «потерянных» вещей.

Вы обретаєте контроль над своими вещами, а это, в свою очередь, помогает обрести контроль над жизнью. Повседневная жизнь становится более спокойной и безмятежной. Сборы на работу, сборы детей в школу и приготовление ужина – все становится намного проще, когда все лежит именно там, где вам нужно.

Организация не означает, что вы должны все попрятать. Вы приводите вещи в порядок раз и навсегда. И тогда становится проще пользоваться всеми вашими замечательными, полезными вещами. Запомните: чем меньше вещей вам нужно организовывать, тем лучше. Не стоит тратить жизнь на перебирание баракла.



Улучшение

Чем меньше у вас вещей – тем легче ваша жизнь. Помните об этом и ищите возможности улучшить качество своего имущества.

Не волнуйтесь, вам не придется запихивать все в рюкзак. Ничего подобного. *Любое* улучшение снимет с ваших плеч дополнительный груз. И знаете, что обычно происходит потом? Вы начнете чувствовать себя так легко и беззаботно, что вам захочется продолжить этот процесс. Чтобы сохранить мотивацию, поставьте себе цель – например, каждый день избавляться от одного предмета или избавиться в общем счете от ста (или тысячи) вещей. Чтобы заручиться поддержкой, сообщите о своем решении родным, друзьям или в социальной сети, а потом рассказывайте о достигнутом прогрессе.

Но улучшение – не просто разборка. Это поиски способов жить, обходясь малым. Поэтому выбирайте многофункциональные вещи: многофункциональную мебель, внесезонную одежду, которую можно комбинировать, обувь и сумки, которые подходят ко всему, кастрюли, в которых можно готовить самые разные блюда. В отличие от узкофункциональных вещей эти рабочие лошадки верно вам послужат, а количество предметов в доме заметно сократится.

Иногда вещи бывают настолько многофункциональными, что достаточно всего одной. Представьте, как славно было бы иметь одну пару кроссовок или резиновых сапог, одно вечернее платье для особых случаев, одну сумочку, которая удовлетворяла бы все ваши потребности. Одна ручка, одна кастрюля, одна сковорода, один чемодан, одна помада идеального оттенка. Попробуйте! Это звучит немного экстремально, но это вполне достижимо (и даже весело).

Улучшение – это разумный выбор, основанный на потребностях, а не на соображениях о том, что какие-то вещи есть у всех и реклама назойливо советует их иметь. У вас наверняка есть приспособления для того, что, как вам кажется, вы должны делать: готовить домашнюю пасту, шить детям одежду, чистить паром свою кухню. Но вы так никогда за это и не брались. Избавьтесь от этих вещей и высвободите время и пространство для того, что действительно доставляет вам удовольствие.

Включайтесь в экономику общности: берите почитать книги, а вечерние платья – только напрокат, пользуйтесь библиотекой, подумайте о каршеринге. Если чем-то вы пользуетесь нерегулярно или нечасто, лучше это не покупать.

И наконец, в полной мере используйте современные технологии и максимально оцифровывайте все, что можете. Улучшите свои воспоминания, сохранив их образы, а не сами предметы. Цифровая технология делает ваши бумаги, фотографии, книги, фильмы, музыку, игры – а порой даже наследство – абсолютно невесомыми. Вы можете наслаждаться этим в полной мере в любое время по своему желанию, и вам не придется беспокоиться о том, где все это хранить и как перевозить. Легче и быть не может!

Улучшение – это не тот процесс, который можно сделать раз и навсегда. Вы должны постоянно оценивать свои потребности и корректировать имущество: брать что-то там, оцифровывать что-то здесь, заменять износившееся чем-то более многофункциональным. Это все равно что худеть, унция за унцией. Нужно сделать легкость образом жизни.

Владычество и контроль

Ваш дом – это ваше личное царство. Правьте же им мудро, чтобы хозяином были вы, а не ваши вещи.

Домашнее хозяйство – сложная система, которая по природе своей склонна к хаосу, если оставить ее без присмотра. Твердая рука должна хранить в этой системе мир и порядок.

Как король или королева своего замка, вы должны поддерживать порядок. Теперь, когда каждая вещь лежит на своем месте, всегда контролируйте, чтобы она туда и возвращалась. Бдительно следите за столами, кухонными стойками, полом – всеми поверхностями, где скапливается хлам. Заметив бродячую вещь, немедленно возвращайте ее на место. Напоминайте всем в доме, что и куда нужно убирать. Стоит пометить, где должны находиться тарелки для салата, степлер или школьная форма.

Когда начинается беспорядок, проводите перезагрузку. Восстанавливайте пространство в его первозданном, незахламленном состоянии. Другими словами, собирайте все бродячие вещи

и выбрасывайте их. Делайте это каждый день или раз в неделю – вы должны опережать беспорядок. Пусть в этом процессе участвует вся семья, и каждый будет отвечать за свои вещи.

Ваша вторая обязанность – следить за приходом. Ваш дом очень уязвим для вторжения – подарки, рекламная почта, бесплатные образцы, вещи, купленные со скидкой, и т. п. Вы должны защищать свое царство. Особая бдительность потребуется в периоды праздников и сезонных распродаж. В такие моменты оборона слабеет, и врата замка распахиваются.

Следите за каждой вещью, которая попадает к вам в дом. Чем строже вы будете к этому подходить, тем легче станет ваша жизнь. В первую очередь необходимо покупать меньше (более подробно мы поговорим об этом позже). Чтобы справиться с нежелательными вещами, вам придется проявить творческое начало: отпишитесь от рассылки, предложите отказаться от подарков на праздники, не берите бесплатные образцы.

Прежде чем что-то купить, остановитесь и спросите себя, действительно ли вы хотите, чтобы это было в вашем доме. Сделает эта вещь вашу жизнь легче или тяжелее? Если что-то новое вам нравится, впустите вещь в свой дом на основе принципа равновесия: книга за книгу, туфли за туфли, диван за диван. Из всех сил старайтесь не *добавлять* веса своему дому.

И наконец, сделайте легкость законом своего царства. Свергните потребительство и установите центром своей домашней и семейной жизни другие ценности – дух общности, творческое начало, щедрость и заботу об окружающей среде. Не тратьте свободное время на шопинг, лучше займитесь волонтерством или напишите роман. Учите детей радости дарения, а не получения. Старайтесь свести к минимуму мусор в своем доме, чтобы не вредить окружающей среде.

Повысьте эффективность своих усилий, формируя союзы. Если вам удастся заинтересовать этими принципами своего партнера, детей, родителей или сверстников, это будет замечательно. Может быть, ваша мама найдет менее материальный способ побаловать внуков, а лучшая подруга придумает альтернативу обмену подарками. Не проповедуйте – просто делитесь счастьем, которое *вы* обрели в легкой жизни.

Установите в доме новую иерархию – пространство над вещами, люди над имуществом. И тогда в вашем доме воцарится безмятежность и спокойствие.

Ограничение

Маркетологи, рекламщики и общество постоянно заставляют нас потреблять – чем больше, тем лучше. В последние годы к этому давлению присоединились социальные сети: тенденции меняются со скоростью света, а знаменитости и влиятельные люди рекомендуют нам нечто такое, что мы все просто «обязаны иметь». Что же нам остается? Нагружать свою жизнь новым хламом, залезать в долги и мучиться от стресса, связанного с желанием соответствовать.

Чтобы жить легко, вспомните об ограничениях – большая редкость в эпоху излишеств. Ограничение – это элегантная простота, спокойная жизнь с тем, что действительно необходимо.

Вам не придется полностью отказываться от шопинга. Было бы непрактично выращивать или делать всю еду, одежду, мебель и другие вещи своими руками. Проблема в том, что мы потребляем слишком много того, что нам *не* нужно. И это не только захламляет наши дома, но еще и тратит ценные ресурсы, от которых зависят все жители этой планеты (в настоящем и будущем).

Практикуя ограничение, вы сокращаете свои покупки, сводя их к необходимому минимуму. Вы приобретаете меньше – намного, намного меньше. Вы покупаете новый свитер, потому что старый порвался, ноутбук, потому что он нужен для работы, кресло, потому что нужно в чем-то сидеть, а не потому что все это – новейший тренд, современное технологическое достижение или стильный дизайн. Вам нужна функциональность, а не новизна. Вы удовлетворяете свои потребности, а не желания.

Практикуя ограничение, вы обходитесь тем, что имеете, и не покупаете что-то новое, если можете обойтись старым. Вы ищете, что можно использовать по-другому или как-то переделать в соответствии со своими потребностями.

Практикуя ограничение, вы не покупаете нечто модное и пригодное для одной лишь цели. Вы выбираете многофункциональные вещи, способные выполнять разные задачи (например, нож для чистки овощей, а не приспособление для нарезки клубники).

Практикуя ограничение, вы заимствуете все, что можете, и делитесь своими вещами с другими. Вы понимаете, что не нужно

в повседневной жизни, и предпочитаете не покупать и не хранить дома то, чем редко пользуетесь.

Практикуя ограничение, вы покупаете надолго. Вы отказываетесь от дешевых и остроумных вещей в пользу того, что прослужит вам долго и не выйдет из моды. Вам нужно, чтобы вещи были долговечными – ведь тогда вы сможете использовать меньше ценных ресурсов нашей планеты и производить меньше мусора.

Чтобы вам было проще практиковать ограничение, следуйте двум основным принципам. Во-первых, покупайте лишь тогда, когда вам действительно что-то нужно. Проводите свободное время в парках, а не в торговых центрах, не листайте каталоги или страницы интернет-магазинов в поисках, что бы купить.

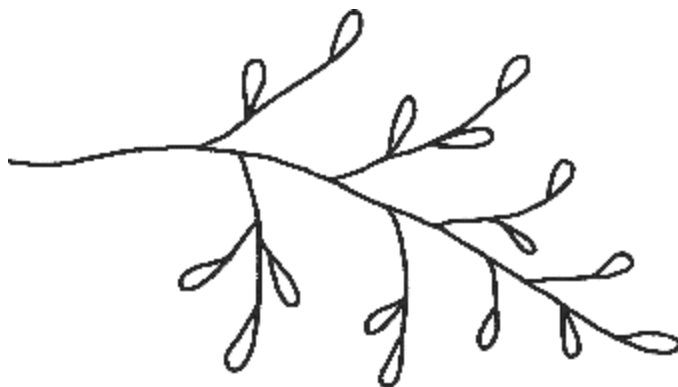
Во-вторых, всеми силами избегайте рекламы. Она направлена на то, чтобы вызвать в нас чувство неуверенности и неудовлетворенности тем, что у нас есть. Перестаньте брать каталоги, выключите телевизор, используйте блокировку рекламы в браузере. Защищайте от рекламы своих детей. Они маленькие, но их влияние на ваши покупки очень велико.

Если ограничение дается вам нелегко, попробуйте следующий прием. Установите двухнедельный период ожидания покупки не самых необходимых вещей. Да, конечно, модные платья или красивые подушки за это время могут раскупить, но ведь и вы можете понять, что они вам вовсе не нужны. Скорее всего, к концу второй недели вы напрочь об этом забудете. А если вас охватили сожаления из-за сделанной сгоряча покупки, попытайтесь ее вернуть – многие магазины спокойно принимают купленные вещи назад. В следующий раз постарайтесь не вести себя так импульсивно.

К счастью, когда «Жить легко» станет вашей мантрой, шопинг потеряет свою привлекательность. Вы просто не захотите идти по жизни с тяжелым багажом и загружать себя необходимостью избавления от хлама в будущем. Прежде чем взяться за кредитную карту или нажать на кнопку «Купить», подумайте, каким грузом ляжет на ваши плечи эта покупка. Она может ввести вас в долги, занять пространство в вашем доме, а потом еще и будет трудно от нее избавиться. Многие вещи не стоят подобного.



Апариграха



В «Йога-сутрах» Патанджали выделяются пять самоограничений, которые помогают нам жить более этичной, просветленной и гармоничной жизнью, они получили определение «яма». Первые четыре – это ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (отсутствие стремления к обладанию) и брахмачарья (умеренность). Пятая яма – это апариграха, то есть добродетель нестяжательства.

Об апариграхе говорится в сутре 2.39: когда мы победим стяжательство, то поймем, «как и почему нашей жизни». Другими словами, когда мы перестанем стремиться к удовлетворению своих желаний и к накоплению большего – будь то новое платье, смартфон

последней модели, даже похвала или повышение, то сможем посвятить свое время и силы тому, что действительно важно в жизни.

Апариграха не означает, что мы не можем ничего иметь, но мы не должны привязываться к вещам. Мы благодарны за дом, машину, одежду, ноутбук, но можем спокойно отпустить все вещи, если наводнение, пожар, кража или иные обстоятельства лишат нас этого.

Вместо того чтобы ломать голову, что бы еще такого купить, мы имеем то, что нам необходимо, и ничего больше. Наше потребление не наносит вреда окружающей среде, а наш быт не захламлен ненужным. Нам нет дела до того, что есть у других людей, мы не хвалимся тем, чем владеем. Мы меньше сосредоточены на обладании и больше на бытии.

Апариграха касается не только имущества, но и отношений, идей и целей. Вместо того чтобы заикливаться на конкретных ситуациях или результатах – или несчастьях, когда события развиваются не так, как нам хочется, мы отдаемся потоку и принимаем жизнь такой, какова она есть.

Апариграха – чудесный пример многогранных достоинств йоги. Эта практика несет легкость не только телу, но и разуму и духу человека.

Предмет за предметом

Рабочая одежда

У многих из нас большую часть гардероба составляет то, что мы надеваем на работу. Нам приходится зарабатывать на жизнь, и нам нужна одежда, в которой мы выглядим опрятно и профессионально. Даже если вы работаете дома, вам все равно понадобится одежда для личных встреч или презентаций.

Рабочая одежда – это рабочая лошадка нашего гардероба. Но это не означает, что нам нужен целый табун. Удивительно, но чем меньше у нас одежды, тем более собранными и профессиональными мы выглядим.

Помните: работа – это не показ мод. Наши коллеги и клиенты более заинтересованы в том, как мы выполняем свою работу, а не в чем мы одеты. Если вы не носите один и тот же костюм каждый день (а если вы так поступаете, то можно вас только похвалить), то вряд ли кто-нибудь заметит повторы.

Чтобы облегчить рабочий гардероб, сначала отделите рабочую одежду от того, что вы носите по выходным или по праздникам. Ваша цель: создать небольшой капсульный гардероб специально для офиса.

В первую очередь решите, сколько рабочих костюмов вам понадобится, – шести–десяти будет вполне достаточно. Шесть костюмов дадут вам возможность каждый день менять одежду, и один останется про запас. Чередуйте одежду последовательно, чтобы не надевать одно и то же по определенным дням недели. Кроме того, запасной костюм спасет вас на случай, если что-то порвется или испачкается. Десять костюмов дадут вам две недели уникальных ансамблей, а больше вам и не потребуется.

Теперь соберите костюмы из груды одежды. На шесть дней выберите шесть нижних и шесть верхних частей, которые можно использовать в разных сочетаниях. У вас должны быть и брюки, и юбки – в зависимости от личных предпочтений и стиля. Если хотите иметь самый миниатюрный гардероб, выбирайте платья. Они

обеспечат вам и верх, и низ. Это простой и стильный вид деловой одежды.

Выбирая предметы, учитывайте, идут ли они вам и подходят ли для вашего рабочего места.

В рабочей одежде элегантная посадка очень важна. В выходные можно надеть что-то просторное (или наоборот, слишком обтягивающее). На работе же плохо сидящая одежда смотрится непрофессионально. Выбирайте только то, что сидит на вас хорошо или что можно подогнать.

Проверьте, идет ли вам все, что вы выбрали. Необязательно следить за последними тенденциями моды, чтобы произвести хорошее впечатление, но и старомодной оставаться не стоит. Вы должны хорошо выглядеть и чувствовать себя так же в выбранной одежде. И тогда будете буквально излучать уверенность, что очень важно на работе.

И наконец, оставьте только ту одежду, которая подходит для вашей работы. Другими словами, избавьтесь от слишком повседневной и слишком праздничной одежды, а также от всего, что будет неуместно там, где вы работаете. Если в вашем офисе нет дресс-кода, берите пример с руководства.

Чтобы создать идеальный капсульный рабочий гардероб, руководствуйтесь тремя критериями.

Во-первых, отдавайте предпочтение классическому стилю перед остроумным. Классические вещи смотрятся более элегантно и профессионально. Кроме того, они прослужат вам дольше.

Во-вторых, выбирайте всесезонные ткани, в которых можно чувствовать себя комфортно при разных температурах. Большинство из нас работает в помещениях с кондиционерами и не нуждается в летнем и зимнем гардеробе для работы.

В-третьих, гардероб должен состоять только из комфортной одежды. Рабочий день тянется долго, и он часто бывает напряженным. Чем лучше вы себя чувствуете, тем лучше работаете. Вряд ли вам понравится, если во время презентации или заключения сделки у вас что-то зачесется, вытянется или съедет.

Чтобы одеваться элегантно и профессионально, берите пример с самых успешных людей мира. Создайте личную униформу

(фирменный стиль или ансамбль, который вы будете носить постоянно). Такая стратегия избавит от выбора одежды по утрам, который может утомить вас еще до начала рабочего дня. Униформа поможет начинать каждый день спокойно и уверенно, сэкономит ваше время и силы для более важных вещей.

Если после создания капсульного гардероба у вас что-то осталось, отправьте как можно больше в коробку «на выброс». Профессиональная одежда пользуется большим спросом в благотворительных и комиссионных магазинах. Когда кто-то только пытается встать на ноги, иметь элегантный костюм для собеседований – это большая поддержка и помощь.

Если какие-то предметы вызывают у вас сомнения, отложите их в корзину «под вопросом». Не возвращайте их в шкаф. Посмотрите, каково будет жить, ограничившись только капсульными предметами. Если после нескольких месяцев вы ничего не вернете, то от этого лучше избавиться. Ваша жизнь станет более комфортной.

Короче говоря, избавьтесь от всего, что плохо сидит, не идет вам или не подходит для вашей работы. Отдайте предпочтение классическим, внесезонным и комфортным предметам, которые сочетаются между собой. Да, одеваться на работу по принципу «Легко» действительно очень просто!



Одежда для отдыха

Одежда для отдыха – это то, что мы носим по выходным, на прогулке с собакой, во время пробежки или домашней работы. Словом, для всего, чем вы занимаетесь помимо работы.

Будьте так же избирательны, как и при выборе рабочей одежды. Но поскольку отдых часто связан с пребыванием на свежем воздухе, вам понадобится более сезонная одежда. Моя рекомендация: от четырех до

шести костюмов для холодной погоды и от четырех до шести – для теплой. Когда холодно, можно надеть что-то с длинным рукавом и брюки, а когда потеплеет – летнее платье или что-то с коротким рукавом.

Ключевой критерий – одежда должна быть комфортной, легкой в уходе и многофункциональной.

Выбирайте то, в чем можно по-настоящему расслабиться. Никому не понравится гулять с собакой в деловом костюме или готовить обед в узкой юбке. Вам нужна одежда, которая позволит легко двигаться, чтобы вы без труда справились с пакетами покупок, пылесосом или детскими игрушками. Простые силуэты и удобные ткани (хорошо, если они будут немного тянуться) – вот что подарит ощущение комфорта.

Одежда для отдыха должна быть легкой в уходе. Не выбирайте ничего слишком вычурного, дорогого или не поддающегося стирке. В этой одежде вы будете готовить, убираться, играть с детьми и собаками и много времени проводить на улице. Одежду лучше стирать, а не сдавать в химчистку. Кроме того, вас не должны слишком расстраивать пятна, которые неизбежно будут на ней появляться.

И наконец, помните о многофункциональности. Выбирайте то, что можно носить и на улице, и дома. Вместо мешковатого спортивного костюма выберите штаны для йоги и удобную футболку. Даже если вы идете всего лишь на почту или в ближайший магазин, нужно выглядеть достойно. То же относится и к работе по дому. Не стоит пылесосить ковры в платье и на каблуках, но если в дверь позвонили, вы должны иметь возможность открыть ее без смущения. Одевайтесь комфортно, но аккуратно – и будете чувствовать себя уверенно и элегантно даже за самыми обычными повседневными делами.

Выбирать одежду для отдыха легко – это ваша любимая одежда, в которую вы переодеваетесь, вернувшись с работы, или носите по выходным. Если это вам поможет, то записывайте, что вы носили в течение недели, и посмотрите, не сложились ли определенные ансамбли.

Нижняя часть, скорее всего, будет включать в себя слаксы, джинсы, штаны для йоги или легинсы. Это комфортная одежда, которая подойдет для самых разных занятий. Верхняя часть – футболки и более изысканные вещи, в которых можно отправиться на обед

с друзьями или в клуб. Можете добавить удобное платье или юбку. В сочетании с шлепанцами они подойдут для пляжа, если же надеть туфли на шпильке, то и в город выбраться не стыдно.

Разбираясь с одеждой для отдыха, откажитесь от всего мешковатого и потрепанного, чтобы не тратить свободное время, гадая, что же надеть.

Вечерняя одежда

Сколько вечерней одежды должно быть в вашем шкафу? Не больше, чем мероприятий, которые вы в среднем посещаете в течение года. Это означает, что большинству из нас достаточно одного-трех нарядов. (Если вы ведете более гламурную жизнь, можете добавить еще несколько.)

Как же нам избавиться от излишков вечерней одежды? Получив приглашение на вечер «блэк тай», мы бежим и покупаем что-то особенное. А потом очень трудно заставить себя избавиться от этой одежды, даже если вероятность надеть ее снова очень мала. Мы заплатили за роскошные платья много денег, и вообще – они «такие красивые». Оглянуться не успеваем, как наш шкаф оказывается полон вечерних нарядов, а носить их совершенно некуда.

Вечерняя одежда – наименее активная в гардеробе. Да, порой она необходима, но большую часть года все эти костюмы и платья просто висят в шкафу и радуют глаз своей красотой. Почему же мы их храним? Потому что гораздо легче иметь наряд под рукой, когда неожиданно приходит, например, приглашение на свадьбу.

Но даже если вы бываете на разных мероприятиях, одного платья или костюма будет вполне достаточно. Торжества случаются редко, и гости на них бывают разные. Вряд ли вы столкнетесь с одними и теми же людьми в опере, на свадьбе кузины и благотворительном вечере в школе своего ребенка. И знаете, что? Вы можете везде появиться в одном и том же платье!

Выбирайте вечерний наряд так, чтобы его можно было надеть в любое время года. К счастью для нас, минималистов, вечерняя одежда всесезонна. Мужчины могут круглый год носить один и тот же костюм или смокинг, а женщины надевают открытые вечерние платья даже посреди зимы. Откажитесь от летних принтов и сезонных тканей (например, бархата). И тогда вы сможете надеть свой вечерний наряд в любое время года.

Если говорить о многофункциональности, то маленькое черное платье (МЧП) – это мода, неподвластная времени. Это самый простой способ выглядеть стильно и шикарно практически на любом торжестве. На черном не видны пятна, и ваш вечер не будет испорчен,

если кто-то прольет на вас коктейль. Если у вас всего одно вечернее платье, то отдайте предпочтение МЧП.

Но если вы не любите черный цвет, подойдите к этому вопросу иначе. Пусть стиль останется классическим, а цвет иным. Маленькое красное платье привлекает к себе внимание, маленькое синее платье сулит безмятежность, маленькое серое платье спокойно и изысканно. Светлые оттенки подойдут для тех случаев, когда МЧП может оказаться неуместным – например, на свадьбе или вечеринке в саду.

Вот еще одно предложение: подумайте о платье-трансформере. Вы можете менять и драпировать его самым разным образом. Его можно носить без бретелек, с американской проймой, на одно плечо, с короткими рукавами, с рукавами-фонариками, без рукавов и другими способами. И тогда вы сможете надевать одно и то же платье на разные мероприятия и каждый раз выглядеть по-новому.

МОЯ КОРОНА В СЕРДЦЕ – не на голове.

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Специальная одежда

У всех нас есть особая одежда, связанная с увлечениями, какими-то задачами или сезонными работами. Надеваем мы ее нечасто (например, купальник, предназначенный для отпуска), а порой каждый день (например, одежда для бега).

Отделите эту одежду от постоянного гардероба, чтобы разобраться и оптимизировать запасы. Учитывайте частоту использования – это поможет вам определить, сколько и какой одежды вам понадобится. Например, если вы купаетесь раз-два в год, полдюжины купальников вам не понадобится. Выберите любимый (или пару), убедитесь в том, что он подходит вам по размеру, льстит вашей фигуре и делает вас прекрасной. Иначе вам просто не захочется его надевать!

А вот если вы бегаєте (или занимаетесь йогой, или играете в теннис) каждый день, то костюмов должно быть достаточно, чтобы их хватило до очередной стирки – то есть на несколько дней или на неделю. То же относится к одежде для садоводства, танцев и других занятий. Организация специальной одежды – отличная возможность оценить

свою жизнь. Другими словами, совпадает ли ваш гардероб с реалиями вашей жизни?

Иногда мы покупаем что-то, потому что нам нравится (или кажется, что мы *должны*) заниматься каким-то занятием, но так никогда этого и не делаем. Целый шкаф спортивной одежды не сделает вас спортсменом. Если собираетесь все это сохранить, начните ходить в спортивный зал. То же относится к лыжному костюму, который томится на задворках вашего шкафа. Если вы лет десять не выходили на склон, то пришло время его отпустить.

Возможно, с чем-то у вас связаны теплые воспоминания – что-то вы носили в прошлом, но теперь эти вещи никак не связаны с вашей жизнью. Трудно представить ситуацию, в которой вы могли бы снова надеть платье подружки невесты или платье с выпускного. Вы когда-нибудь надевали футболки с логотипом колледжа или другой памятной эмблемой? Если нет, то сфотографируйте для воспоминаний и избавьтесь от них. Ваш гардероб должен быть праздником настоящего, а не одой прошлому.

Одеваясь по принципу «Жить легко», сохраняйте только то, что вы действительно носите, а не то, что носили когда-то, хотели бы носить, должны носить или будете носить когда-нибудь, если звезды сойдутся.

Помните: я не призываю вас вовсе отказываться от того, что вы любите. Сохраните туристические брюки, если вы регулярно ходите в походы. Оставьте гимнастический купальник, если ходите на танцы. Отложите костюм для косплея, если это вам нравится. Важно иметь одежду, подходящую для любимых занятий. А вот лишняя одежда, которая громоздится на полках и напоминает о том, чем вы *не* занимаетесь, лишает вашу жизнь радости. Разбирая специальную одежду, определитесь с тем, что вам доставляет истинное удовольствие, и сохраните все необходимое для этого.

Носки и белье

Носков и белья должно быть столько, чтобы вам не приходилось стирать чаще, чем необходимо. Для большинства людей достаточно запаса на семь-десять дней.

У мужчин таких проблем нет, а с дамами нужно поговорить.

Почему у нас скапливается такое количество белья? Потому что у нас есть комфортное белье (обычно не самое сексуальное) и сексуальное белье (обычно совсем неудобное). Секрет в том, чтобы соблюсти баланс между ними, и тогда наше белье будет подходить и для повседневной жизни, и для романтических свиданий.

Для этого выберите белье романтическое и женственное, но в то же время комфортное. Гладкое, с простым силуэтом, отделанное кружевом или иными деталями, которое хорошо сидит под одеждой, но при этом остается красивым. Сведите украшения к минимуму или отдайте предпочтение белью без швов, чтобы под одеждой не образовывалось видимых линий и некрасивых выпуклостей.

Четыре бюстгалтера – это минималистическое и в то же время разумное количество, способное покрыть ваши повседневные потребности. Возможно, вам захочется немного увеличить (или уменьшить) это количество в соответствии со своим образом жизни, фигурой и занятиями. Бюстгалтер с отстегивающимися бретельками можно надеть под одежду самого разного стиля. Он избавит вас от необходимости иметь массу особых бюстгалтеров.

Пара слов о корректирующем белье. Постарайтесь принять свою естественную фигуру. Не стремитесь что-то увеличить, приподнять или уменьшить. Вы прекрасны такой, какая есть. Да, порой хочется иметь фигуру чуть более стройную, но оставьте такое белье для вечерних платьев и особых случаев, чтобы не стискивать собственное тело постоянно. Выберите несколько предметов, которые подойдут для самой облегающей вашей одежды.

Что касается чулок и колготок, придерживайтесь простых стилей и оттенков. В идеале каждая пара носков, колготок и чулок должна гармонировать с большинством вашей одежды. Вместо того чтобы покупать колготки всех цветов радуги, отдайте предпочтение нейтральным цветам – телесный, серый, черный. Выбирайте

всесезонную плотность и фактуру. Я люблю уютные плотные колготки, но большую часть года в них слишком жарко.

Конечно, порой бывает забавно надеть необычные носки или колготки, но основную часть времени они проводят в шкафу. Если не можете без этого обойтись, купите одну пару и поклянитесь износить ее, прежде чем купить следующую. Так вы поймете, действительно ли вам нравится носить подобное или вы купили эту вещь только для того, чтобы купить. Если так, забудьте об экзотических цветах и рисунках – обо всем, что подходит только к одному костюму.

Если действительно хотите стать минималисткой, подумайте: а нужны ли вам колготки. В зависимости от климата и характера вашей работы вполне возможно, что вы сможете ходить с голыми ногами, а одну пару припасти для самых холодных дней.

Верхняя одежда

Выбирайте верхнюю одежду разумно, и ваш шкаф останется свободным. Имея несколько базовых вещей, вы комфортно себя почувствуете в любую погоду.

Самое главное: руководствуйтесь климатом, а не модой. Это кажется очевидным, но порой, увидев в каталоге прелестную курточку, мы не можем устоять перед соблазном – даже если погода в нашей местности никак не располагает к подобному. Не покупайте вещи, которые больше времени проводят дома, чем на улице.

Разбирая верхнюю одежду, помните о следующем: как сильно меняется погода в вашем регионе в зависимости от времен года, насколько холодно у вас бывает и как часто идут дожди. Если вы живете в условиях континентального климата с морозными зимами, вам понадобится больше верхней одежды, чем тем, кто живет в умеренных условиях.

На Севере вам понадобится теплая одежда. Нет ничего стильного и приятного в том, чтобы морозной зимой щеголять в тоненьком пальтишке. Какой бы минималисткой вы ни были, вам понадобится пальто, которое согреет в морозы. Но несколько зимних пальто и курток – это уже лишнее. Вы можете надеть на себя только что-то одно, поэтому оставьте то, что вам действительно нужно.

Конечно, вам не захочется идти в пуховике в оперу или пятизвездочный ресторан. Если образ жизни требует, заведите себе второе зимнее пальто – например, стильное шерстяное – для особых случаев. И тогда у вас будет пальто для плохой погоды, снега и дождя, а второе – для хорошей погоды и особых случаев.

А что носить осенью и весной? Температура в эти времена года бывает примерно одинаковой. В некоторых регионах дожди идут чаще, чем в других. Но представление о том, что нам нужна разная одежда на весну и на осень, – это, скорее, вопрос моды, чем требование климата.

Одно многофункциональное пальто или куртка подойдут на оба сезона. Тренч, к примеру, выдержит и весенние дожди, и легкий осенний морозец. Выбирайте нейтральные цвета – серый, темно-синий, хаки – и вы будете выглядеть стильно в любое время года. Пристегивающаяся подкладка позволит носить куртку или пальто даже зимой, когда не слишком холодно.

Если вы живете в теплом климате, где постоянно светит солнце, вам повезло! Кардиган или накидка для прохладных вечеров – это единственная верхняя одежда, которая вам понадобится.

Подведем итог. Если ваша цель – иметь одно пальто или куртку, позаботьтесь, чтобы они были непромокаемыми и имели пристегивающуюся подкладку, достаточно теплую для зим в вашем регионе. Если разница в погоде слишком велика, заведите пальто на зиму и куртку для весны и осени. Все остальное – это уже «дополнение», которое зависит от вашего образа жизни.

Все остальное подбирайте под свою верхнюю одежду. Оставьте свою любимую шапку, самый уютный шарф, пару митенок или перчаток. В шкафу сразу станет свободнее, и одеваться вы будете за минуты. То же самое сделайте с зонтиками, темными очками, соломенными шляпами и другими сезонными вещами.

Обувь

Не существует определенного количества обуви, которую должен иметь каждый. Потребности, образ жизни и предпочтения у всех разные. Но если хотите жить легко, то вам хватит полудюжины пар.

Невероятно? Записывайте, что вы надеваете каждый день. Возможно, в вашем гардеробе тридцать пар обуви, но регулярно носите вы только пять или шесть. Мы всегда стараемся больше носить самые любимые (или самые удобные) туфли, а остальные достаем лишь изредка.

Чтобы определить, какая обувь вам необходима, проанализируйте свой образ жизни. На время забудьте о моде и подойдите к этому вопросу чисто утилитарно.

Вам понадобятся туфли для офиса. В большинстве мест вполне достаточно пары на плоской подошве или на удобном, невысоком каблуке. Считайте обувь частью униформы – многофункциональные туфли нейтрального цвета, которые подойдут для всей вашей рабочей одежды. Каждое утро вы выходите за дверь в спешке. Если вы не работаете в модном журнале, то вряд ли кто-нибудь обратит внимание на вашу обувь.

Вам понадобятся также удобные туфли, чтобы ходить за покупками, встречаться с друзьями или играть с детьми на площадке. Пары-другой для всего этого хватит: кроссовки, сандалии, балетки и лоферы – прекрасный выбор. Для дальних прогулок выбирайте классический стиль – в такой обуви можно и до магазина дойти, и с подругами в кафе. Основной критерий – удобство. Вы же не хотите натереть мозоль или ковылять на каблуках во время воскресной прогулки в парке.

Всегда полезно иметь пару элегантных туфель, даже если они нужны вам только несколько раз в год. Если туфли супермногофункциональны, можно обойтись одной парой. Такие туфли должны подойти и для профессиональных целей (например, для собеседования о приеме на работу), и для самых изысканных торжеств. Они должны быть всесезонными, чтобы носить их можно было в любое время года. Например, босоножки с ремешком на пятке

и закрытым носом подойдут и для офиса, и для вечеринки – зимой и летом.

Если вам хочется свести все к абсолютному минимуму, подумайте о балетках. Они достаточно хороши для офиса, удобны для уик-энда, и надеть их можно даже с вечерним платьем. Простые и элегантные, они подойдут практически к любой одежде. Представьте, что одна пара может заменить всю вашу обувь!

В зависимости от климата вам может понадобиться обувь на плохую погоду. В сапогах вам будет уютно и сухо, а остальная обувь переждет непогоду дома. Когда речь заходит об осенних и зимних сапогах, выбирайте то, что не просто удобно, но еще и нравится вам. Тогда вы будете надевать эту обувь с улыбкой даже в самый дождливый и холодный день.

Если захочется, побалуйте себя красивыми сапогами, романтическими туфлями на шпильке, босоножками с тонкими ремешками. Главная задача такой обуви – поднять вам настроение и повысить самооценку. Только убедитесь, что эта обувь подходит не к одному только костюму и что вы действительно будете ее носить.

Сумки

Многие из нас чрезмерно увлекаются сумками. Сумки забавные, модные, они подходят всем, и когда хочется что-то купить, то это самый безопасный вариант.

Но со временем маленькие сумочки скапливаются в большую грудку и начинают требовать все больше места для хранения. Мы складываем их на полки, в шкафы, вешаем на крючки там и сям. Они не только захламляют наш дом, но еще и заставляют утром задумываться, какую из них выбрать, а потом перекладывать все необходимое (бумажник, ключи, блеск для губ, телефон и т. п.) из одной сумки в другую.

Сокращение количества сумок очень облегчает жизнь. Выбрав только любимые сумки, вы, в буквальном смысле слова, отделаетесь от массы лишнего багажа. Начните с выбора сумки на каждый день – той, которую вы используете постоянно. Наверняка она и сегодня лежит где-то у двери (вы брали ее с собой и вчера, и позавчера). Эта сумка вмещает все, что вам нужно. А если у вас есть дети, то и все, что нужно вашему малышу.

Для такой цели хорошо подходят сумки на плечо, кросс-боди или тоут на молнии. В идеале руки у вас должны быть свободны, чтобы нести покупки, рассматривать книги в магазине, отправлять текстовые сообщения, держаться за поручень в метро или вести за руку ребенка. Не хочется ставить сумку на пол или еще куда-то, когда дело требует обеих рук.

Чем более multifunctional и надежна повседневная сумка, тем лучше. Она должна быть из водостойкого материала, который не боится пятен и способен выдержать любую непогоду. Тогда вам не придется волноваться за свою сумку в многолюдном магазине или под проливным дождем. Выбирайте нейтральные цвета, которые подойдут для каждого сезона и любой одежды.

Выбрав повседневную сумку, подумайте, какие еще сумки могут вам понадобиться. Скорее всего, это будет сумка для работы и вечерняя сумочка.

Рабочая сумка понадобится, если вы постоянно берете с собой ноутбук, папки или документы. Для всего этого пригодится более структурированный тоут или портфель соответствующего размера. Такая сумка должна быть прочной, профессионального стиля. В ней должно быть достаточное количество карманов или отделений. Отстегивающийся ремешок через плечо – большой плюс.

Для торжественных случаев вам может понадобиться вечерняя сумочка. Небольшая, изящная и более элегантная, чем повседневная, она должна вмещать все, что понадобится для вечера, проведенного вне дома. Классический выбор – простой клатч. Выбирайте сумочку с ремешком для запястья, чтобы не приходилось оставлять ее во время танцев или общения на коктейльной вечеринке. Отдавайте предпочтение нейтральным цветам или оттенку металлик, чтобы сумка подходила к любой вечерней одежде.

Все остальные ваши сумки куплены лишь ради разнообразия. Подумайте, заслуживают ли они места в шкафу или вам станет легче, если их количество сократится. Разбирая свою коллекцию, помните, что жить легко можно всего с одной–тремя сумками.

Если этого недостаточно (или если вы питаете слабость к модным или роскошным сумкам), подумайте о том, чтобы брать их на время, не покупая. На некоторых сайтах можно взять напрокат сумки известных брендов, например, клатч от Chanel или сэтчел от Hermès, так что вы

сможете удовлетворить свою страсть, не тратя космические суммы. При желании аренду можно продлевать, если вам захочется пользоваться сумкой дольше. Так вы сможете порадоваться новой сумке, которая не придавит вас к земле грузом лишнего имущества.

И наконец, ваша сумка должна быть легкой. Каждую неделю проверяйте ее содержимое и избавляйтесь от скопившейся в ней мелочи, бумажек и чеков. Тяжелая сумка смотрится неэлегантно. Еще менее элегантно выглядит женщина, которая судорожно роется в сумке в поисках чего-то необходимого. Организуйте содержимое сумки, чтобы иметь возможность без труда доставать из нее то, что вам нужно.

Аксессуары

Аксессуары могут значительно расширить ваш капсульный гардероб. Добавьте к черному платью-футляру яркий шарф, красивое ожерелье или интересный пояс, и ваш облик кардинально изменится. Самое приятное – аксессуары невелики, и их легко хранить. Набор аксессуаров разнообразит ваш облик, при этом места они займут меньше, чем один свитер.

Но в силу своей компактности аксессуары имеют обыкновение разрастаться безмерно. А рыться в груде шарфов поутру в поисках подходящего или перемерять десяток серег – совсем невесело.

Чтобы облегчить свои аксессуары, соберите их все и проведите оценку.

Разделите их на категории – шарфы, ремни, шляпы, украшения. Выложите все на кровать. Оцените каждый предмет. Подумайте, нравится ли он вам, как часто вы им пользуетесь, ко многим ли костюмам он подходит. Отберите только то, что нравится вам больше всего.

Сколько аксессуаров вы оставите, зависит от того, в какой степени минималистическим будет ваш гардероб. Общее правило (для любой категории) – от одного до пяти предметов (это минимум) или от шести до десяти (максимум). Попробуйте для начала сократить свою коллекцию вдвое. Если у вас двадцать шарфов, отберите десять лучших. Если у вас дюжина браслетов, выберите шесть любимых. Попробуйте руководствоваться принципом «Одно беру, одно отдаю».

Еще один вариант: установите предельный объем для аксессуаров. Сохраните столько шарфов или ремней, сколько влезает в коробку или помещается на отведенной вешалке. Украшения должны вмещаться в небольшую косметичку на молнии (а не в большую шкатулку). Сокращение количества украшений до нескольких штук имеет реальные преимущества: за ними проще следить, легче делать выбор и прятать из соображений безопасности. Чем меньше можно у вас украсть, тем спокойнее вам живется.

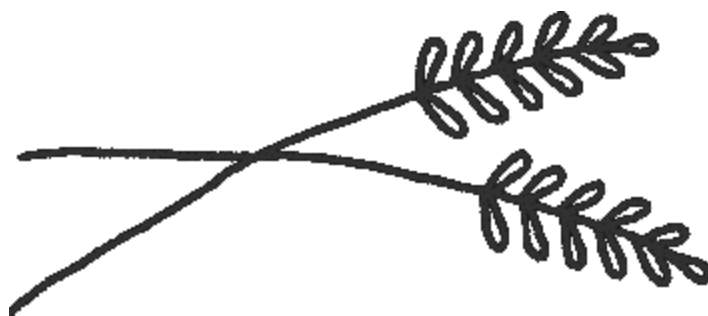
К счастью, найти новый дом для аксессуаров проще, чем для всего другого. Они достаточно малы, и их можно продать через интернет и отправить в конверте. Это прекрасные подарки, которые почти

неподвластны времени и часто находятся в идеальном состоянии. Кроме того, это настоящий фаворит благотворительных магазинов: они красивы, занимают мало места и (особенно это относится к украшениям) могут принести приличные деньги на благие цели.

Любите свои украшения, но не забывайте о принципе «Легко»: вы же не хотите позвякивать при каждом шаге или напоминать новогоднюю елку. Элегантность подразумевает от одного до трех аксессуаров одновременно. Особо яркие аксессуары (широкий ремень или большой кулон) лучше использовать в одиночку. Аксессуары должны дополнять ваш костюм и друг друга, а не соперничать за внимание.



Дизайн



Окружение сильно влияет на наше настроение. Не позволяйте захламленным комнатам и пыльной мебели отягощать вас. Создайте легкость в своем доме, и легкость появится в вашей жизни. С чего начать? Для вдохновения изучите скандинавские или японские интерьеры и интерьеры в стиле шейкер.

Скандинавские страны славятся своими яркими, воздушными интерьерами. Главная задача – максимизировать поступление

естественного света в жилище долгими, темными зимами. Белые стены и светлый деревянный пол создают ощущение простора и становятся идеальным фоном для современной мебели и тщательно подобранных элементов декора. Натуральные материалы, уютные ткани и цветовые пятна создают атмосферу тепла и оригинальности. В результате получается интерьер светлый, уютный, в духе лагом – это шведская концепция гармоничной достаточности.

Интерьеры в стиле шейкер – воплощение простоты. Религиозная секта, возникшая в XVIII веке, ценила смирение, практичность и свободу от материализма. Дома последователей этого учения отражали их ценности. Цвета приглушенные, предпочтение отдается дереву, украшения сведены к минимуму. Вешалки для одежды, шляп и инструментов, корзины, стулья – все это оставляет полы чистыми. Хлам в таком доме не накапливается. Интересно, что подвесные шкафы в стиле шейкер сегодня являются одними из самых популярных на кухнях. Этот дизайн неподвластен времени.

Японский дизайн подойдет даже для небольшого жилища и сделает его просторным и свободным. Удобные хранилища для самого необходимого и сдержанная мебель делают комнаты больше. Раздвижные ширмы облегчают интерьер и повышают функциональность пространства. Познакомьтесь с концепцией кансо – это простота и умение ограничиваться самым необходимым. И тогда вы сможете создать спокойный, свободный интерьер, истинное дзен-жилище.

Поищите привлекательную для себя эстетику в Pinterest, Houzz и Instagram. Но не кидайтесь покупать что-то новое – попробуйте использовать эти идеи для того, что у вас уже есть. Небольшая уборка плюс дизайнерское вдохновение помогут заметно облегчить ваш дом.

Тарелки (мелкие и глубокие)

У многих из нас шкафы забиты посудой, которой мы никогда не пользуемся. Старая посуда нам надоела, и мы заменили ее чем-то получше. Часть сервизов унаследована от родственников или получена в подарок на свадьбу. Какие-то сервизы кажутся нам «слишком хорошими, чтобы пользоваться ими каждый день». Вся эта посуда стоит в шкафу и редко видит дневной свет, но при этом занимает много

места и теснит то, что находится в обороте. Более того, вещи эти тяжелые и хрупкие, и паковать их во время переезда – сущее наказание.

Не позволяйте посуде придавить вас к земле; вы вполне в состоянии элегантно накрыть стол, ограничившись самым необходимым. Оставьте ровно столько тарелок и салатниц, сколько нужно для вашей семьи и того количества людей, которые у вас бывают. Вам нужно без труда принять гостей, но совершенно необязательно держать дома посуду на огромный банкет (если только вы не устраиваете что-то подобное регулярно). В большинстве домов достаточно шести–восьми тарелок – на членов семьи и для пары гостей.

Чтобы свести запасы посуды к минимуму, вспомните о многофункциональности. Выбирайте тарелки такого размера и формы, чтобы их можно было использовать для разных блюд – например, чуть углубленные, пригодные для блюд с соусами. Скорее всего, вам подойдут стандартные обеденные тарелки – можно дополнить их чуть меньшими для салатов или десертов.

Глубокие тарелки подходят для супов, мюсли и десертов. Опять же, выбирайте размер себе по душе. Остановитесь на тарелках среднего размера, поскольку умеренность – лучший подход к пище. При желании всегда можно взять или попросить добавки.

Если говорить о дизайне, выбирайте стиль, который подойдет и для повседневной жизни, и для приема гостей. Откажитесь от сезонных или экстравагантных мотивов, которые могут оказаться неуместными большую часть года. Украшайте праздничный стол природным декором (еловыми ветками, тыквами, цветами), а не тематической посудой.

Классические белые или стеклянные тарелки подойдут для любого случая. Они привлекают внимание не к себе, а к пище. Для максимальной утилитарности отдайте предпочтение посуде, которую можно использовать в микроволновке и мыть в посудомоечной машине.

Когда вам понадобится новая посуда, покупайте ее поштучно. В сервизах часто оказывается много ненужного – такими предметами мы пользуемся крайне редко. И все же нам не хочется с ними расставаться – решаемся мы на это, только когда что-то разбиваем.

Выберите «открытую» посуду и покупайте (или заменяйте) отдельные предметы по необходимости.

Есть и забавная альтернатива. Накройте стол в богемном стиле – с разными тарелками. Это будет интересно, и вам никогда не придется беспокоиться из-за несовпадающих рисунков. А когда захочется новизны, вы сможете добавить что-то в другом стиле, не покупая целый сервиз.

Такая стратегия идеально подойдет тем, у кого есть разные сервизы и кто не может решить, какой сохранить. Оставьте несколько предметов из бабушкиного сервиза, несколько из свадебного и несколько любимых тарелок из купленных в течение жизни. Так вы сможете наслаждаться всеми, не перегружая собственный дом.

Чашки и бокалы

Вы никогда не подсчитывали количество чашек и бокалов у себя на кухне? Такая посуда множится самым загадочным образом. Мы никогда не ходим и не покупаем десяток стаканов, но с годами они накапливаются. Что-то приобретаем для повседневного использования, что-то для торжественных случаев, что-то получаем в подарок или в качестве бесплатного приложения.

Мы и заметить не успеваем, как у нас появляются особые бокалы для каждого типа напитков: стаканы для воды, стаканы для сока, бокалы для вина, пивные кружки, бокалы для виски, бокалы для маргариты и бокалы для шампанского, которые мы достаем раз-два в год. А поскольку наборы обычно состоят из шести штук, то стеклянной посуды в нашем доме оказывается слишком много.

Кофейные чашки тоже склонны размножаться бесконтрольно. В нашей коллекции представлены все – и утилитарные кружки, и более рафинированные чашечки. На некоторых написаны спортивные слоганы, какие-то забавные фразы или что-то в этом роде.

Остается только удивляться: сколько посуды нам нужно, чтобы из нее пить? Если хотите жить легко, то не так уж и много. Как и тарелки, чашки и бокалы занимают много места в шкафах. А уж упаковывать, перевозить и распаковывать миллионы чашек при любом переезде – это сущее наказание.

Чтобы жить легко, перейдите на простые стеклянные стаканы, которые подходят для любого напитка. Выбирайте многофункциональный размер (225–350 мл) и классический дизайн. Если вы не особый ценитель, не заморачивайтесь со специальными бокалами для вина. В европейских ресторанах вина подают в простых стаканах, а не в экзотических бокалах на ножках.

Для горячих напитков выбирайте чашки, которыми можно пользоваться на кухне и во время приема гостей. Другими словами, не стоит пить утренний кофе из крохотной кофейной чашечки, но и гостям не следует подавать кофе в кружке с надписью «Лучшая мама на свете». Простая форма и классический дизайн решат ваши проблемы.

Как и с тарелками, чашки лучше покупать по отдельности, а не сервизами. И тогда у вас будет множество разных вариантов – но без излишеств. Гостям нравится, когда им подают особые чашки. Это помогает им не потерять чашку во время общения. Кроме того, вам не придется расстраиваться из-за разбитой чашки (или двух, или трех) – их всегда можно заменить чем-то новым.

Конечно, вы не обязаны покупать новые чашки, чтобы облегчить свою жизнь. У вас наверняка и без того хватает подходящей посуды. Выберите из своей коллекции любимые и самые многофункциональные, а от остальных избавьтесь. И когда вам в очередной раз понадобится пополнить запас, руководствуйтесь этими принципами.

Не забывайте, что чашки и бокалы можно использовать не только для напитков, но и для еды. Используйте их для йогурта, гранолы или маленькой порции супа. Это изящный и элегантный способ подачи десертов – фруктов, мороженого, мусса или парфе.

Столовые приборы

Если ваш ящик для столовых приборов переполнился, настала пора его облегчить. У вас появится свободное пространство, и накрыть на стол будет гораздо проще.

Сначала определите, какие приборы соответствуют пищевым привычкам вашей семьи. Большинству из нас не нужны отдельные вилки для разных блюд (вилка для рыбы, вилка для мяса, вилка для клубники, вилка для устриц), специальные ножи (обеденный нож, десертный нож, фруктовый нож) и ложки полудюжины размеров.

В обычном доме вполне достаточно обеденных ножа и вилки, большой и чайной ложек. Это самые многофункциональные приборы, с помощью которых можно справиться с любой едой. При желании добавьте еще небольшую салатную или десертную вилку, особенно если вы часто подаете обеды из нескольких блюд.

Определив свои потребности, выложите все приборы на кухонный стол и начните сортировку. Разложите приборы по категориям. То, что вам необходимо, отложите, остальное отправьте в коробку «на выброс».

Теперь решите, какое количество наборов вам понадобится. Обычно количество приборов соответствует количеству тарелок. Если гости у вас бывают часто, то стоит оставить приборов побольше – на случай, если куда-то денется чайная ложка или кто-то уронит вилку во время обеда. Определите нужное количество в каждой категории и придерживайтесь этого числа.

Если вы привыкли обедать всей семьей или принимать гостей, то вам понадобится несколько сервировочных предметов – обычно достаточно бывает большой вилки и ложки. При необходимости можно добавить шумовку и лопатку.

Разбирая столовые приборы, обращайте внимание на материал. Легче всего ухаживать за приборами из нержавеющей стали. Серебро – материал прекрасный, но он требует ухода и аксессуаров (полироли, тряпочек, специальных коробок для хранения). Только тогда серебряные приборы выглядят наилучшим образом. А вам может и не захотеться тратить столько сил на приборы для еды.

Думайте и о стиле. Новизна всегда имеет ограниченный срок использования, а вот классический стиль пригодится всегда и везде. Выбранный вами дизайн должен подходить и для повседневности, и для гостей.

Как и с посудой, не бойтесь смешивать разные наборы, чтобы стол приобрел уютный, эклектичный вид (и не пришлось задумываться о несовпадающих предметах). Если у вас разные наборы, используйте по несколько предметов из каждого или купите интересные винтажные предметы, если они вам попадутся. Сами приборы могут стать интересной темой для разговора: гостям будет приятно узнать, что их ложка была подарена на свадьбу, нож приобретен в старинном отеле, а вилка хранится в вашей семье с 20-х годов прошлого века.

Если у вас есть наборы, подаренные на свадьбу или по другому важному поводу, пользуйтесь ими. Не ждите «особого случая». Когда мы открываем глаза по утрам – это уже повод для радости. Наслаждайтесь лучшим, что у вас есть, каждый день.

СЧАСТЬЕ – не в том, что у тебя есть, а в то м, от чего тебе
ХВАТИЛО СМЕЛОСТИ ИЗБАВИТЬСЯ.

НАТАНИЭЛЬ ГОТОРН

Посуда для торжеств

Вы наверняка не раз думали, что делать с разнообразной сервировочной посудой – соусниками, подставкой для торта или чашей для пунша. Используются такие предметы крайне редко. Иногда они появляются во время праздников, но бóльшую часть времени просто пылятся в шкафах. Возможно, вам не хочется избавляться от этих вещей, поскольку вы все еще мечтаете о грандиозной вечеринке.

Когда вы стремитесь облегчить свою жизнь, перспективы праздников и гостей совсем не радуют. Вам не хочется хранить столь редко используемые предметы, но при необходимости все равно хочется иметь их под рукой.

Эту проблему можно решить двумя способами. Первый: все можно позаимствовать. Избавьтесь от того, чем не пользуетесь, и не думайте об этом, пока не придет время. Такая стратегия себя оправдывает, если гости у вас бывают редко. А если придется устроить званый ужин, можно позвонить матери, сестре или подруге и позаимствовать у нее супницу или скатерть.

Не считайте необходимым иметь все в собственном доме. Близкие с радостью одолжат вам что-то для торжества. Это позволит вам всем почувствовать тепло, любовь и общность. Но не забудьте: если вы просите сервировочное блюдо у соседки, не забудьте пригласить ее на ужин. Если ситуация безвыходная, попросите гостей принести что-то с собой. Это весело, и все принесут не только посуду, но и что-то вкусненькое в ней.

Можно привлечь к организации праздника специальную компанию. Тогда вас обеспечат всем необходимым: стульями, столами, скатертями и салфетками, посудой, бокалами, приборами, декором. Чтобы воспользоваться такими услугами, вовсе не обязательно устраивать грандиозный банкет или свадьбу. Многие компании сдают в аренду отдельные предметы, не устанавливая минимальной суммы заказа. Это удобная услуга даже для небольшого приема.

Второй вариант. Если гости бывают у вас регулярно, храните то, что вам может понадобиться. Регулярно – не означает каждые выходные. Может быть, это случается раз в год, когда вы устраиваете прием на

Рождество или Пасху. Если вам неудобно каждый раз искать, например противень, смиритесь с тем, что у вас будет собственный.

Чтобы вам было легче, храните такие вещи подальше. Отведите тому, чем вы редко пользуетесь, особое место – например, шкафчик над холодильником. Такие вещи можно хранить даже в коробках в какой-то другой части дома. Тогда они не будут занимать драгоценное пространство на кухне и мешать повседневной готовке. Но когда они понадобятся, их можно будет без труда достать из кладовки.



Кастрюли и сковороды

Действительно ли вам нужны все кастрюли и сковороды, которыми забиты ваши шкафы? Или вы могли бы обойтись всего несколькими правильно выбранными предметами?

Кастрюли и сковороды занимают довольно много места. Они большие, тяжелые, их неудобно хранить (и еще неудобнее паковать при переезде). Но не бойтесь: вы можете сократить их количество, не потеряв возможности готовить любимые блюда.

Вот вам совет: отберите свои любимые и самые функциональные кастрюли и сковороды. Поскольку такая посуда часто продается наборами (а порой мы делим квартиру с соседями), то в конце концов у нас на кухне скапливаются сковороды, сотейники, кастрюли, ковшики самых разных размеров. Но почему-то мы постоянно тянемся за одной и той же – того самого волшебного размера, который подходит для всего, что нам нравится готовить. Разбирая кухонную посуду, отберите тот размер, которым вы пользуетесь чаще всего. Второй размер можете отобрать только в том случае, если им вы тоже пользуетесь довольно регулярно.

Вот самые популярные варианты для минималистической кухни, где ничего не лежит без дела. Конечно, вы можете разнообразить этот список в соответствии со своими кулинарными предпочтениями.

В большинстве домов обязательно должна иметься сковорода или сотейник. Если вы предпочитаете что-то одно, выберите сковороду от шефа – глубокую, многофункциональную сковороду с покатыми (а не прямыми) бортами. В ней можно жарить, тушить, запекать, томить и готовить соусы. Высокие борта позволяют подливать жидкость (как в сотейник), но в то же время на дне такой сковороды все отлично жарится. Ее можно использовать и в духовке. Выбирайте литую сковороду для более равномерного распределения тепла.

Небольшая кастрюля понадобится на любой кухне. В ней можно готовить соусы, подогревать супы, варить яйца, тушить овощи, отваривать небольшое количество пасты или риса, варить овсянку и другие крупы. Для пары или небольшой семьи подойдет кастрюля емкостью 3 литра: можете купить кастрюлю чуть больше или чуть меньше в соответствии с вашими потребностями. Чтобы повысить функциональность, выбирайте кастрюлю с чуть изогнутыми бортиками – в ней легче помешивать, и ее легче мыть.

В большинстве списков всего необходимого для кухни обычно присутствует большая (8–12 литров) кастрюля для приготовления внушительного количества пасты или бульона. Хотя в некоторых домах она действительно нужна, другие прекрасно обходятся без нее. Хорошей альтернативой может стать кастрюля на 5–6 литров, с которой обращаться намного проще. Небольшая семья спокойно сварит в ней пасту, картофель, шпинат и зелень.

И наконец, можете завести еще одну сковороду для яичницы, кесадильи, блинчиков и других блюд, которые прилипают к стальной поверхности. Сковорода с антипригарным покрытием стоит недорого, она легкая, ее просто мыть. Но покрытие со временем отслаивается, что представляет угрозу для здоровья. Чугун – вот любимый материал любого шефа. Со временем он начинает выглядеть не лучшим образом, но при правильном уходе и мытье прослужит вечно. Единственный недостаток – такие сковороды очень тяжелые, и обращаться с ними нелегко. Углеродистая сталь – отличная альтернатива. По свойствам она похожа на чугун, но весит меньше. Это хороший выбор для тех, кто ведет мобильный образ жизни.

Если вы часто переезжаете или живете в маленькой квартирке – на лодке, в студии или крохотном домике, то вам подойдет специальный набор посуды. Съёмные ручки и взаимозаменяемые крышки позволяют хранить кастрюли и сковороды одна в другой и по устройству напоминают матрешку (и это особенно радует мое кочевое сердце). Такую компактную «матрешку» легко хранить и перевозить из дома в дом.

Ну а в остальном руководствуйтесь своим меню. Если вы часто готовите паэлью, пользуетесь скороваркой или казаном, оставьте их. Этот метод не заставляет избавляться от всего. Главная идея – оставить себе необходимое. Все, чем вы регулярно пользуетесь, должно жить на вашей кухне.



Формы для выпечки

Количество форм для выпечки зависит от ваших вкусов и вкусов вашей семьи. Если вы регулярно печете что-то, вам понадобится утвари больше, чем тем, кто делает это от случая к случаю.

Если брать минимум, то в первую очередь необходимо оставить стандартный алюминиевый противень глубиной 2,5 см. Он пригодится не только для выпечки. В нем можно запекать овощи, готовить рыбу, печь хлеб, обжаривать орехи и т. п. Вы сможете испечь на нем печенье, гранолу, бекон или разогреть упакованные полуфабрикаты. Чтобы к поверхности ничего не прилипало, выстелите противень специальной бумагой.

Если вы печете редко, то такого противня будет достаточно. Но любители выпечки обычно имеют под рукой гораздо более обширный арсенал. Как всегда, руководствуйтесь личными предпочтениями. Если вы регулярно печете пироги, кексы или багеты, у вас должно иметься все необходимое.

То же относится к миксеру, термометру, формам для печенья и прочему. Составьте собственный список необходимого. Не считайте себя обязанной обходиться без того, чем часто пользуетесь.

Если хотите сократить этот список, подумайте, как можно изменить свой образ действий. Например, вместо того чтобы печь большой торт или две дюжины печенья, договоритесь с местной пекарней, которая будет делать все по вашему выбору. Так у вас никогда не будет излишка (и соблазна тоже), зато появится больше свободного времени, а также возможность познакомиться с другими клиентами пекарни и попробовать то, чего никогда не сделали бы сами.

Экспериментируйте с незначительными объемами. Мини-печенье и кексы – это то, что нужно одному человеку или паре. Пироги можно печь и в сковороде, а для кексов есть маленькие формочки. Все это занимает немного места, и использовать такие формы можно даже в миниатюрной электрической духовке. Кроме того, для приготовления небольшого количества теста вам не понадобятся массивные электрические миксеры.

Но помните, что нельзя просто уменьшить количество продуктов для печенья в половину и ожидать хороших результатов. Найдите

поваренные книги и сайты для тех, кто готовит в маленьких количествах. Приведенные там рецепты проверены и испытаны на практике. Так приятно приготовить небольшую тарелку печенья и не волноваться, что часть его придется выбрасывать.

Еще один полезный совет: кексы можно печь в кружках. Тесто для них можно смешать вилкой прямо в любимой кофейной кружке. Такие кексы выпекаются в микроволновке буквально за несколько минут. Поищите рецепты в интернете и смело готовьте десерты «Красный бархат», «Карамельное яблоко» или «Жидкий шоколад». Приготовление и мытье посуды после такой готовки тоже не требуют много времени. Вы сможете побаловать себя и близких в любое время – и не поддаваться соблазну съесть лишнее.

Мелкая техника для кухни

Если вам хочется иметь больше места на кухонной стойке или в шкафах, проанализируйте свою кухонную технику. Все эти вещи довольно объемны, их трудно хранить, и они занимают много ценного пространства. Такое оборудование удобно. Приятно иметь возможность приготовить капучино или испечь хлеб простым нажатием кнопки. Но порой установка и уход за такими устройствами лишают нас желания пользоваться ими. И они впустую стоят на наших стойках или в темных глубинах шкафов, ожидая тех редких случаев, когда мы о них вспоминаем и вытаскиваем на свет божий.

Разбирая кухню, учитывайте, как часто вы пользуетесь этими вещами. Некоторые занимают свое место по праву. Если вы каждый день пользуетесь электрическим чайником, раз в неделю рисоваркой и раз в месяц вафельницей, то им есть место на вашей кухне. А вот если фритюрницу или кухонный процессор вы достаете пару раз в год (и вообще не помните, когда пользовались аэрогрилем), то на вашей кухне станет просторнее и легче без этих устройств.

Сокращение количества подобной техники делает кухню не только просторной, но и более тихой. Ведь сегодня вокруг нас постоянно пищат и жужжат разные приборы. Мы уже привыкли втыкать вилку в розетку и ждать, когда машина все сделает за нас. Но есть такая вещь, как осмысленная кулинария. Вы не представляете, как приятно резать, месить и мять самостоятельно. Работая руками, а не

с помощью машины, вы ощущаете свою связь с пищей, и это наполняет вашу душу радостью. Процесс приготовления еды становится менее механическим и более медитативным. А результаты часто оказываются гораздо вкуснее.

Поищите альтернативы кулинарным механизмам на своей кухне. Например, вместо кухонного процессора используйте пестик и ступку. Так вы будете молоть компоненты мягче, сохраняя масла, ароматы и фактуру. Попробуйте варить кофе в турке, а не в кофемашине. У вас сложится приятный утренний ритуал, а кофе станет более насыщенным и ароматным. Месите тесто для хлеба руками, а не миксером, тогда сможете почувствовать фактуру теста и получите приятный чувственный опыт.

Помните, что вкусное не всегда сложно готовится. Вместо затейливого соуса приправьте блюдо каплей лимонного сока или щепоткой трав. Вместо того чтобы смешивать все в измельчителе, употребляйте фрукты, орехи и овощи в натуральном виде. Люди тысячи лет готовили вкусную еду без помощи электроприборов.

Упрощение кухни имеет еще один приятный побочный эффект: с ваших кулинарных плеч спадет тяжкий груз. Когда нет приборов, способных готовить что угодно, вы не стремитесь это делать. У вас пропадает необходимость следовать сложным рецептам, пользоваться разнообразной техникой, а потом мыть ее. На легкой кухне вы почувствуете себя более расслабленной, а кулинария станет доставлять вам новую радость.

Кухонная утварь

Тесно ли в ваших кухонных ящиках? Когда вы погружаетесь в какой-то рецепт, вам нужно иметь возможность достать все необходимое сразу же, как только это понадобится.

Когда разберетесь с посудой и приборами, вам не придется долго разыскивать любимый венчик или мерные ложки. Все необходимое будет лежать на своих местах, дожидаясь очереди. И вам не придется рыться в груде ненужных вещей.

Для начала разложите кухонную утварь по категориям – лопатки, ножи, чистилки, терки – и избавьтесь от дубликатов. Вы поразитесь тому, сколько у вас штопоров и деревянных ложек. Покупая что-то новое, мы редко избавляемся от старого. Мы просто засовываем старое куда-то вглубь, «на всякий случай» – вдруг новое приобретение нас подведет. Проблема в том, что в чрезмерном количестве становится трудно найти новое и хорошее, когда возникает необходимость. Поэтому избавьтесь от дубликатов. Уверяю, вы не будете по ним скучать. Уважайте свои любимые приборы и вещи – обеспечьте им жизненное пространство.

Не представляете, как приятно будет оставить себе лучший и самый многофункциональный прибор из каждой категории. Из множества венчиков оставьте один, которым хорошо взбиваются яйца, а при необходимости можно смешать и тесто. Выберите лопатку, которой сможете перевернуть и сэндвич на сковороде, и хрупкий кусок рыбы. Выберите терку, на которой можно потереть и фрукты, и морковь, и сыр.

Пусть функциональность возьмет верх над сентиментальностью. Купите открывалку, которая без труда справится с любой банкой, а неудачную, которую вам подарили на свадьбу, просто выбросите. Забудьте о симпатичных вещичках – мерные чашки в форме сердечка, лопатки с новогодним рисунком. Выбирайте удобные и функциональные приборы.

Не считайте, что вам все нужно в наборах. То, что десяток ножей установлены в деревянной подставке, вовсе не означает, что вам все они нужны. Оставьте только самые необходимые – кухонный нож комфортного размера (20 см – самый популярный размер), нож-пилку

для хлеба и небольшой нож для овощей. В будущем покупайте вещи поодиночке, а не наборами.

Облегчайте кухню, избавляясь от всего, что предназначено для одной лишь цели. Забудьте о настолько специализированных вещах, которые нельзя использовать ни для чего другого. Извлекатель косточек из оливок или сердцевины из яблок или слайсер для бананов – вещи хорошие, но то же самое можно сделать простым ножом, а место на кухне освободится.

Если вы не можете решить, что оставить, поступите следующим образом. Достаньте все из кухонных ящиков и сложите в коробку так, чтобы их можно было извлечь без особого труда. Занимаясь готовкой, берите из коробки то, что вам необходимо, и возвращайте эти предметы на кухню. Через несколько недель вы поймете, чем пользуетесь регулярно, а без чего можете обойтись.

Ящик для всякой всячины

Трудно представить, как навести порядок в таком ящике. Мало кто из нас ценит зубочистки, старые ключи, палочки и прочие мелочи, которые в нем скапливаются.

Не волнуйтесь: с сегодняшнего дня – это ваш полезный ящик. Превратите его в новое, легкое хранилище того, что стоит держать под рукой.

Отделите все необходимое от хлама и сложите эти вещи в контейнеры или коробки. Так у вас получится удобная коллекция мелочей, которые всегда будут наготове, если они вдруг понадобятся.

Чтобы навести порядок в таком ящике, всему нужно отвести свое место. Тогда предметы не будут раскатываться по нему, а случайные вещи туда не попадут. Не складывайте в ящик то, что некуда положить. Сначала подумайте, а стоит ли вообще это хранить. Если да (и если другого места нет), придумайте специальное место – контейнер, коробка или папка.

Сложите меню любимых мест, где можно заказать еду навынос, в аккуратную стопку или файл – и у вас под рукой будет папка, которая выручит, если готовить ужин не захочется.

Батарейки храните в небольшом контейнере, чтобы не разыскивать их по всему дому, когда у ребенка перестанет работать игрушка или

гаджет.

Соберите все юбилейные свечи и спички в отдельное место, чтобы они были готовы к следующему празднику.

Мелочь складывайте в небольшой мешочек, чтобы она не валялась по всему дому. Когда мешочек будет полон, отнесите его в банк, обменяйте на банкноты и сходите всей семьей в ресторан (или начните откладывать деньги на что-то особое – на отпуск или новогодние подарки).

Заведите специальный контейнер для иголок, пуговиц, винтиков от очков и других мелочей, необходимых для ремонта.

Складывайте в одно место зажимы, резинки и булавки, чтобы найти их было легко и просто. Если пользуетесь купонами, сложите их в конверт. Чеки можно хранить в конверте, если лучшего места не находится. Периодически выбрасывайте все, что устарело.

За таким ящиком нужно постоянно следить. Хотя бы пару раз в год устраивайте генеральную уборку – в начале весны и осени. Так вы будете в курсе его содержимого и сможете выбросить все, что стало ненужным. Избавляйтесь от всего старого, неиспользуемого, с истекшим сроком годности или вообще непонятно чего. Если что-то оказалось здесь случайно, перекладывайте на постоянное место.

Когда такой ящик перестанет быть свалкой, то станет по-настоящему полезным. Он сделает вашу жизнь проще, давая вам все необходимое в тот самый момент, когда это понадобится.



Уолден



Вам по душе идея жить, обходясь только самым необходимым? Устройтесь в любимом кресле и возьмите книгу писателя и философа Генри Дэвида Торо «Уолден», которая вышла в 1854 году. В ней Торо рассказал о своем опыте жизни в спартанской простоте – в небольшой хижине, построенной собственными руками в лесу близ Конкорда, штат Массачусетс.

У писателя были лишь стол, кровать, комод и три стула: «Один для одиночества, два для дружбы, три для общества». Еще у него было немного столовых приборов и кастрюль. Он выбросил даже три куска известняка, лежавших на его столе, потому что с них каждый день нужно было стирать пыль.

Торо был лидером трансцендентализма, философского и литературного движения, возникшего в начале XIX века в Новой Англии. Трансценденталисты ценили самодостаточность, независимость и питали глубокое почтение к природе. Они были людьми очень духовными, но не испытывали нужды в организованной религии, веря в единство и божественность всего сущего (включая и человечество).

«Уолден» – это увлекательный и подробный рассказ о попытке Торо «жить осмысленно, воспринимая только важнейшие факты жизни». Он просто одевался, легко питался, глубоко размышлял и жил не по часам, но по ритмам природы. Философ ушел от ожиданий и суеты общества и в полной мере жил настоящим, наслаждаясь каждым его моментом.

«Уолден» – классическая книга о следовании принципу «Жить легко». В нашу эпоху потребительства и цифровых отвлечений она актуальна как никогда. Торо призывает нас замедлиться, отключиться и научиться ценить красоту окружающего мира. Скорее всего, к столь радикальным шагам вы не готовы, но эта книга подтолкнет вас

к выходным или отпуску без гаджетов, к избавлению от накопленного хлама или к переезду в дом поменьше.

Канцелярские принадлежности

К счастью, в цифровую эпоху канцтоваров нам нужно гораздо меньше, чем раньше. Теперь бóльшая часть наших дел находится в компьютерах, и шкафы с ручками, скрепками, конвертами, блокнотами и другими мелочами стали не нужны. Избавьтесь от тех принадлежностей, которыми вы наверняка никогда не воспользуетесь. Более просторное и удобное рабочее место волшебным образом повысит вашу производительность.

Воспользуйтесь методом «чистого листа». Вытащите из ящиков абсолютно все. Разбираться с этим очень нудно – перебирать и обдумывать каждую мелочь никому не хочется. Сложите все в коробку и доставайте лишь то, что вам действительно нужно.

Оценивая свои принадлежности, избавляйтесь от дубликатов. Выберите любимый степлер, линейку, точилку для карандашей, ножницы и т. п. Не нужно хранить массу вещей, которые стоят недорого и их можно легко заменить.

Честно оцените, действительно ли вы этим пользуетесь. Возможно, вы годами не прикасались к дыроколу или какой-то папке и вам стали не нужны карточки указателя, кнопки и скрепки. То же самое относится к устаревшим канцтоварам. Избавьтесь от бумаги для факса и дискет, которые все еще пылятся в вашем столе.

Если вы пользуетесь ручками, скрепками и другими канцтоварами, делать запас на всю жизнь нет смысла. Скорее всего, вы пользуетесь этими вещами меньше, чем прежде. Оставьте небольшое количество. Вместо того чтобы покупать сразу много, сохраняйте то, что приходит само собой – резинки на почте, скрепки на домашней работе детей. Пусть вещи циркулируют, а не скапливаются. Если вы не ведете домашний бизнес, то все, что вам понадобится, поместится в небольшой папке на молнии.

Чтобы избавиться от лишних канцтоваров, перейдите на безбумажную технологию. Чем меньше у вас бумаг, тем меньше нужно папок, скрепок, конвертов и места для хранения. Ищите электронные альтернативы всему, что может оставить бумажный след. Отправляйте документы по электронной почте, оплачивайте счета онлайн,

загружайте цифровые отчеты, печатайте как можно меньше. Когда-нибудь даже степлер устареет.

Избавившись от лишних канцелярских принадлежностей, вы можете обнаружить, что вам даже стол не нужен – и домашний офис. Вы предпочтете работать на диване или за кухонным столом, а если захочется пообщаться, то отправитесь в небольшой коворкинг поблизости. В таких местах есть доступ в интернет и необходимое оборудование (принтеры и шредеры). Если придерживаться философии «Легко», это удобный способ работы. Так вы сможете реализовать профессиональные мечты, не тратясь на атрибуты официального офиса.

Бумаги и документы

Начиная с сегодняшнего дня, постарайтесь жить без бумаг, насколько это возможно. Не печатайте и не храните бумажные копии. Ведите документооборот в электронном виде и храните свои файлы в цифровом формате. И тогда вам не придется в будущем перебирать груды бумаг. Как же избавиться от бумаг, скопившихся в столе и шкафу? Воспользуйтесь все тем же принципом «Легко». Всего пять предметов помогут вам разобраться с бумагами и правильно их организовать.

1. Корзина для переработки. Складывайте сюда рекламу, ненужную почту и прочие бумаги, которые возникают в вашей жизни. Делайте это сразу, прежде чем эти бумаги окажутся на журнальном столе или кухонной стойке. Сюда же отправляйте и «истекшие» бумаги с ненужной или устаревшей информацией – старые чеки, каталоги, статьи, флаеры. (Все документы с личной информацией уничтожайте.)

2. Сканер. Если вам нужна информация, а не бумага, пропустите документ через сканер или специальное приложение. Это отличный способ «хранения» статей, писем, поздравительных открыток, буклетов и т. п. Такой способ не требует ни дюйма пространства. Чтобы не создавать цифровой хлам, избирательно подходите к сканированию. Регулярно копируйте файлы на внешний диск или

в облако, чтобы не потерять свои данные.

3. Оперативный файл. Отведите специальное место – вертикальный настенный файл в прихожей, на кухне или в кабинете – для бумаг, которые требуют действий. Храните здесь счета, которые необходимо оплатить (квартплата, отчет по кредитной карте), документы, требующие подписи или ответа (приглашения и разрешения), уведомления для отметки в календаре (школьные и местные мероприятия). Разобравшись с документом, тут же уберите или выбрасывайте его.

4. Годовой файл. Здесь следует хранить документы, с которыми вы разобрались, но их необходимо все равно хранить в течение определенного времени (обычно год или меньше). Это недавние чеки, счета и финансовые отчеты. В течение года нужно хранить счета по квартплате. При наступлении очередного мая выбрасывайте счета за май прошлого года. Храните чеки, пока не пройдет срок возврата, если эта вещь все еще остается у вас. Воспринимайте этот файл как вращающуюся дверь. Когда появляются новые документы, старым здесь не место. Храните файл под рукой, чтобы добавление и избавление от документов не требовали времени.

5. Архив. Отведите под архив специальную коробку или папку. Складывайте сюда документы, которые потребуются в долгосрочной перспективе. Все, что связано с налогами, следует хранить семь лет; страховые полисы, документы о недвижимости и кредитах, отчеты об инвестициях и т. п. хранятся вечно. Здесь же должны быть свидетельства о рождении и браке, дипломы, награды и другие документы, подтверждающие вашу личность, значимые события или серьезные движения. (Если их трудно восстановить, подумайте о том, чтобы хранить их в огнеупорном сейфе.)

Вот так! Просто разложите документы по пяти местам и не позволяйте им накапливаться в доме. Если какая-то папка или коробка переполняется, не заводите другую. Разберите ее и выбросьте все старое, чтобы освободить место для нового. Не держите бумаги при себе всю жизнь. Сделайте своей целью сократить их количество.

Храните документы в форме PDF и подпишитесь на электронную рассылку.

Чем меньше бумаг у вас будет, тем легче отслеживать все важное. Эта система позволит вам иметь компактное и разумно организованное собрание самых важных документов.



Технические устройства

Нам повезло жить в цифровую эпоху. Современные технологии делают жизнь проще и избавляют наши дома от массы вещей. Наша цель – выполнять как можно больше задач с меньшим количеством тщательно подобранных устройств. Не покупайте гаджеты только ради новизны или моды. Пусть у вас будет только то, что действительно повышает ценность вашей жизни.

Ноутбук, к примеру, может стать настоящим виртуальным офисом. Его не только можно использовать для работы – для написания, проектирования, исследований, иллюстрирования, программирования, расчетов и т. п., – но это еще и мощное средство маркетинга и общения с клиентами в вашем бизнесе.

Оцифровка документооборота и администрирования позволяет сделать свой офис практически безбумажным. Исчезает потребность в конвертах, скрепках и многочисленных канцтоварах. Вы можете даже позабыть о шкафах, столах и специальном кабинете. Работать можно за обеденным столом или в кофейне, а это позволяет переселиться в меньшую квартиру и даже отказаться от ежедневных поездок на работу.

Ноутбук может стать центром развлечений. Здесь можно хранить и просматривать музыкальные записи, фильмы и любимые шоу. Это позволяет отказаться от телевидения и музыкальных центров (и соответствующей мебели). Старайтесь хранить в цифровом виде как можно больше книг и фотографий – и вы избавитесь от весьма объемного имущества.

Если вам не нужен полноразмерный компьютер, можно обойтись и планшетом. Он выполняет многие функции ноутбука (электронная почта, интернет, музыка, фильмы и т. п.) и при этом имеет значительно меньшие размеры. Компактность планшета делает его идеальной электронной книгой и позволяет хранить целую библиотеку на устройстве, которое тоньше и легче одной обычной книги.

И наконец, смартфон перестал быть просто телефоном. Теперь это и фотоаппарат, и калькулятор, и ежедневник, и блокнот, и навигатор, и плеер, и браузер и т. п. Все эти вещи становятся вам ненужными. Растущее количество приложений делает смартфон все более

многофункциональным. Вы можете избавиться даже от ряда офисного оборудования. Сканер можно заменить сканирующим приложением, а принтер становится ненужным, когда появляется приложение электронной подписи. В смартфон можно загружать купоны, билеты, посадочные талоны и другие документы.

В целях разумного потребления не покупайте новую модель смартфона сразу же после выхода. Пользуйтесь своим устройством, пока оно не сломается или не перестанет поддерживать необходимые приложения и программное обеспечение. Заменяя устройство, не сохраняйте старое «на всякий случай». Отдайте его кому-нибудь, пожертвуйте дому престарелых или сдайте на переработку.

Замените офис ноутбуком, библиотеку – планшетом, а разнообразные гаджеты – смартфоном. Вы будете поражены, насколько легче станет ваша жизнь! Но каждое электронное устройство, которое у вас останется, должно быть настоящей рабочей лошадкой, а не отвлекающим фактором.

Простота никогда не теряет очарования.

ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК

Цифровое хранение

Цифровое хранение – отличный способ сократить физическое имущество. Так приятно иметь документы, письма, книги, фотографии, игры, фильмы и музыку легкими, словно воздух. Но если не проявить осторожности, то даже цифровое хранилище можно захламить.

Когда мы часами рыщем по ноутбуку в поисках «потерявшегося» файла, важного письма или пропавшей книги, то наша эффективность снижается и мы начинаем злиться. Цифровое хранилище нужно оценивать так же тщательно, как и физическую среду. Нужно избавляться от лишнего, организовывать систему хранения и постоянно следить за содержимым наших устройств.

Пока на жестком диске есть место, мы не задумываемся над тем, что хранится в наших компьютерах. Но чистка содержимого может заметно повысить нашу эффективность. Цифровые документы

устаревают так же, как и бумажные. Удаляйте то, что вам больше не нужно ни для жизни, ни для бизнеса. Сохраняйте только лучшие и самые интересные фотографии. Избавляйтесь от книг, которые вам больше не интересны.

Отправляйте цифровой хлам в корзину – так же, как отправляете вещи в коробку «на выброс». Выделите специальный день для генеральной чистки. Я советую разбираться с цифровым хламом в январе, чтобы вступить в новый год обновленным.

Очень важно правильно организовывать цифровые материалы. Разбирайте файлы, фотографии, книги и другие материалы по упорядоченным папкам. Разделяйте документы по темам (финансовые, личные, рабочие), а фотографии – по предмету или дате. Для большей конкретности организуйте папки внутри папок. Не полагайтесь на функцию «поиска». Действуйте так же методично, как в реальном шкафу с документами. Создайте собственную систему и находите каждому созданному или полученному файлу логичное место.

Особенно внимательно следите за электронной почтой. Удаляйте сообщения, не имеющие значимости, и те, что вы не будете перечитывать. Не сохраняйте все рассылки, рекламы или уведомления о полученных товарах. Прочитанные письма, которые хотите сохранить, сортируйте по папкам (по темам или отправителям) – так их легче будет найти при необходимости. Пустая папка «Входящие» – волшебная вещь. Мне редко удается добиться такого совершенства, но это все равно достойная цель.

И наконец, старайтесь организовать цифровую жизнь для минимизации отвлекающих факторов. Чтобы разгрузить почту, отпишитесь от большинства рассылок, оставив только самое необходимое. Не позволяйте блогерам и торговцам засорять вашу почту. Заходите на их сайты, когда хотите что-то прочитать или купить. Следите и за социальными сетями – лучше жить собственной жизнью, чем делиться каждой ее деталью. Удалите со смартфона большинство приложений, отключите систему уведомлений. Ищите информацию, когда она вам нужна. Не стоит рыться в лавине избыточной информации.

Цифровая технология помогает нам вернуть себе свободное пространство. Облегчая цифровую жизнь, мы возвращаем себе нечто не менее ценное – наше время и внимание.

Полотенца

Полотенце – вещь тривиальная, но занимает много места. Они большие, объемные и размножаются сами по себе. Собирать их в день стирки, а потом складывать и вытаскивать из забитого шкафа – занятие долгое и нудное. Не тратьте драгоценное время на излишек полотенца – сократите их количество до достаточного. И тогда обращаться с ними будет гораздо легче – с полки на крючок в ванной, оттуда в стирку и снова на полку. Никаких заморочек. Наша цель – создать такую домашнюю рутину, которая течет сама по себе, не заставляя задумываться.

Не стоит думать, что вы обязаны иметь полотенца всех возможных размеров. Банное полотенце и полотенце для рук – этого будет вполне достаточно для простой и легкой жизни.

Если хотите жить в стиле абсолютного минимализма, то можете обойтись одним банным полотенцем на каждого члена семьи. Но большинство людей все же предпочитают иметь два. Банные полотенца следует стирать после трех-четырех использований, поэтому составляйте график стирки соответственно. Если у вас регулярно ночуют гости, имейте пару запасных полотенец. Тогда вам не придется рыскать по дому в поисках чистого полотенца в день приезда.

Вот уравнение, которое поможет вам определить нужное количество:

$$\text{Полотенца} = (\text{Члены семьи} \times 2) + (\text{Максимальное количество гостей за раз})$$

Если у вас есть дети, домашние животные или потенциально подтекающие трубы, сохраните несколько старых полотенец на экстренный случай. Для этой цели подойдут те, которые уже слишком износились, чтобы повесить их в ванной. По возможности храните их отдельно от хороших полотенец – в подвале или кладовке.

Полотенца для рук используются чаще, и менять их нужно каждый день. Если стираете раз в неделю, то у вас должно быть семь полотенец на каждую раковину (или меньше, если стираете чаще).

Не стоит покупать полотенца в едином стиле – тогда у вас скопится их слишком много, разных размеров. Разнообразие придает вашей ванной индивидуальность, такие полотенца легче менять, и каждый член семьи получает возможность иметь полотенце своего цвета и рисунка.

Постарайтесь не только сократить количество полотенец, но еще и облегчить сами полотенца. Плоские тканые полотенца в турецком стиле мягкие, легкие и хорошо впитывают, а места они занимают в четыре раза меньше махровых. Они быстро сохнут – и на воздухе, и в сушилке. Они более экологичны и менее подвержены плесени.

А что делать с лишними полотенцами? Пожертвуйте новые (или хорошие) приюту для бездомных, а потрепанные – приюту для животных. Пусть они отправятся в мир и творят добро, а не лежат на полках ваших шкафов.

Постельное белье

Может быть, в действие вступает гнездовой инстинкт, но в отношении постельного белья многие из нас исповедуют принцип «Чем больше, тем лучше». Мы часто не выбрасываем старые простыни, одеяла и наволочки, когда покупаем что-то новое. В конце концов у нас скапливается огромное количество белья.

Проблема в том, что белье занимает много места. А мы стремимся обрести свободное пространство.

Как и обычно, воспользуйтесь методом «чистого листа». Вытащите все постельное белье из шкафов, комодов и ящиков. Затем разложите их по комплектам: простыни, пододеяльники и наволочки для каждого спального места в доме. Когда все перемешано, невозможно понять, какого они размера, как сочетаются друг с другом и сколько их вообще. Сложите каждый комплект аккуратно, чтобы он занимал меньше места.

Проанализируйте эти комплекты. Вам не нужно белье для зимы и лета. Лен прекрасно дышит, и на таком белье комфортно в любое время года. Оно прочное и прослужит вам долго, становясь все мягче и приятнее. На французских блошиных рынках можно купить старинные льняные простыни, которым уже больше ста лет! И за ними

идет настоящая охота. На обычных хлопковых простынях тоже можно спать круглый год.

Как правило, двух комплектов белья на спальное место вполне достаточно. Когда один отправляется в стирку, вы стелете другой. Если у вас маленькие дети, то стоит иметь несколько комплектов про запас. Сложите оставшееся в коробку «на выброс» и, в зависимости от состояния, передайте белье в приют для бездомных или приют для животных. Жертвуйте старое постельное белье каждый раз, когда покупаете новое.

Выбирая одеяла и пледы, руководствуйтесь соображениями комфорта. Учитывайте климат. Выбирайте то, под чем вам будет тепло зимней ночью. Но помните, сколько одеял используется в вашем доме каждую ночь. Достаточно по одеялу на каждого члена семьи и пары одеял на случай приезда гостей.

Разберитесь и с подушками. Оцените, как вы любите спать (на боку, животе или на спине), какой мягкости и формы подушка вам нужна. И тогда сможете заменить груду подушек одной, но нужной формы.

В отношении постельного белья руководствуйтесь принципом функциональности, а не моды. Чем больше подушек, покрывал и прочего декора на постели, тем дольше разбирать ее каждый вечер и застилать каждое утро. Чем легче ваше спальное место, тем спокойнее вы себя чувствуете.



Книги

Сама я не только писатель, но и страстный читатель. И мне известно, как соблазнительно дать книгам свободный доступ в свой

дом. Книги большие, тяжелые, их трудно перевозить, но нелегко представить себе, как ты от них избавляешься.

Возьмите себя в руки, друзья-читатели. Библиотеку можно облегчить совершенно безболезненно. Гораздо лучше иметь коллекцию любимых книг, чем груду томов, за которые вы никогда не возьметесь.

Как всегда, начните с «чистого листа». Опустошите книжную полку. А затем руководствуйтесь простыми критериями для определения, стоит ли сохранить книгу или лучше отправить ее в свободное плавание.

Во-первых, вспомните – *прочли ли вы эту книгу?* В идеальном мире у всех нас есть масса времени, чтобы поваляться на диване с любимыми книгами. В реальности лишь немногие могут позволить себе такую роскошь. Когда груда книг, которые Нужно Прочитать, оказывается огромной, наступает время разобраться с ними. Не храните роман, рекомендованный сестрой, или деловую книгу, которая не вызывает у вас энтузиазма. Если не собираетесь читать ее в ближайшие месяцы, отдайте тому, кто ее прочтет.

Ограничьтесь определенным количеством книг или теми, что поместятся на одной полке. Если купите новую книгу, отдайте старую, чтобы освободить место для приобретенной. Электронные книги – исключение. Смело покупайте уцененные бестселлеры, если представится такая возможность. Это отличный формат для того, что вы, может быть, прочтете. Несколько лишних килобайтов роли не играют.

Во-вторых, спросите себя – *будете ли вы читать эту книгу снова?* (Или собираетесь только сдувать с нее пыль?) Хочу вас убедить: вы не обязаны хранить каждую прочитанную книгу. Оставляйте только те, которые вам хочется перечитывать и использовать регулярно. Книжная полка по правилу «Легко» – это активное пространство, а не архив. Здесь стоят книги, которые вдохновляют, утешают или доставляют вам радость почти каждый день.

Не храните прочитанные книги, чтобы продемонстрировать свою начитанность. Это можно сделать легче: разместите фотографию в Instagram или другой социальной сети, и ваши друзья узнают, что вы знакомы как с классикой, так и с современными бестселлерами.

В-третьих – *нравится ли вам эта книга?* Тут надо поговорить о сентиментальных (или просто красивых) книгах. Они должны иметь для вас особое значение. Только тогда им место на вашей полке, тумбочке или журнальном столике. Романы, которые вы читали в школе, для такой цели не подходят, но бабушкина Библия, монография любимого художника или роман Джейн Остин – вполне. Оценивайте свои книги так же тщательно, как все остальное, и оставляйте только то, что полезно, красиво или приносит вам радость.

Когда бумажная книга не нужна, отдавайте предпочтение электронной. Здорово иметь возможность взять с собой всю библиотеку в самолет или переехать, не загромождая грузовик коробками с книгами. Вы можете получить любую книгу, не тратя на нее ни дюйма пространства. Если тщательно выбирать печатные книги, а остальные хранить в электронном виде, у вас будет отличная – и очень легкая – библиотека.

Имея СВОБОДУ, КНИГИ, ЦВЕТЫ И ЛУН У,кто не был бы счастлив?

ОСКАР УАЙЛЬД

Увлечения

Выбирая, какие вещи, связанные с увлечениями или спортом, сохранить дома, подумайте, как часто вы этим занимаетесь. Как часто беретесь за теннисную ракетку, перо для каллиграфии или вышивальную иглу? Именно это определяет разницу между времяпрепровождением и истинной страстью.

Да, я знаю, нам всем не хватает времени. Если бы у нас было свободное время, мы целыми днями играли бы в гольф или крутили гончарный круг. Вот почему я использую критерий «раз в месяц». Если вы не занимаетесь своим хобби хотя бы раз в месяц, признайте, что оно вас не слишком-то увлекает.

И это нормально! Порой мы накапливаем материалы для чего-то, что, как нам кажется, мы любим, а потом... Увлечение не оправдывает наших ожиданий или не доставляет удовольствия. Мы терзаемся чувством вины из-за впустую потраченных денег, откладываем материалы в сторону и говорим себе, что займемся этим когда-нибудь, «когда будет больше времени».

Не позволяйте этим вещам отягощать вас. Вы можете избавиться от материалов, оборудования – да и от самого занятия. Отдайте все в школу или дом престарелых, вздохните с облегчением и займитесь тем, что вам нравится.

Из тех же увлечений, что прошли наш тест, выберите одно-два, которые нравятся вам больше всего. Не старайтесь овладеть каждым навыком или видом спорта. Направьте свою энергию только на избранные. У вас есть время, чтобы приобрести опыт, закончить начатые проекты и получить удовлетворение.

Постарайтесь сложить все необходимое для увлечения в один контейнер. Покупать материалы для хобби проще (и приятнее!), чем заниматься делом. Когда контейнер полон, заставьте себя использовать имеющееся, прежде чем покупать новое.

Покупайте лучше немного качественных материалов, чем груду дешевых. Например, сделайте бусы из поделочного камня, а не из пластика. Свяжите свитер из натуральной шерсти, а не из синтетики. Рисуйте профессиональными красками и карандашами на

качественной бумаге. Лучшие материалы позволяют получить лучшие результаты. Это повысит вашу мотивацию и улучшит навыки.

Наконец, если вы действительно хотите облегчить свою жизнь, выбирайте увлечения, требующие минимума материалов. Бегайте, учитесь рисовать, начните вести блог. Если ваше увлечение требует объемного оборудования, подумайте, где этим можно заняться, не храня всего у себя дома. Арендуйте редко используемое медицинское снаряжение, ходите в открытую студию или мастерскую. Это отличный способ попробовать что-то новое, прежде чем тратить на увлечение деньги и пространство.



Памятные предметы

Мы многое храним только ради приятных воспоминаний. Эти вещи напоминают о дорогих нам людях, местах или событиях. И это очень хорошо, если только памятные предметы не мешают вам в настоящем.

Руководствуйтесь принципом «Жить легко» и сохраняйте воспоминания максимально невесомо. Они должны быть драгоценностями, помещающимися в детский кармане, и нести вам радость и утешение в жизни, а не ложиться на плечи лишним грузом.

Памятные вещи могут сделать жизнь тяжелой. Они напоминают о любимых людях (это хорошо), но в то же время захламляют дом, портят стиль и мешают переезжать (это не очень хорошо). Ваш дом не должен превращаться в мемориал, а вы не обязаны предавать свои мечты о переезде в другую страну только потому, что унаследовали столовый гарнитур родителей или бабушкин рояль.

Не привязывайтесь к большим предметам, полным коллекциям или всему имуществу. Выберите что-то небольшое. Когда речь идет о воспоминаниях, маленький предмет может быть столь же ценен, как и огромный. Сохраните одну чашку из сервиза, любимую вещь из коллекции или бабушкин наперсток, а не ее швейную машинку. Храните цифровые фотографии, а не сами предметы – они ничего не весят, но будят те же воспоминания.

Если вас беспокоит большой объем потенциального наследства, поговорите по душам со стареющими родителями. Объясните, что вы живете более легко и хотите, чтобы дорогие для них вещи попали в хорошее место. Привлеките к процессу решения братьев и сестер или других родственников. Пусть вещи попадут к тем, кто будет ценить их больше всех. Если никто не хочет их взять, постарайтесь найти благотворительную организацию, которая с радостью воспользуется щедростью ваших родителей. В худшем варианте – когда вам досталось все – привлеките профессионалов, которые помогут распорядиться этими вещами.

Будьте так же избирательны с собственными памяtnыми вещами – сувенирами, призами, школьными предметами, свадебными воспоминаниями и другими символами прожитой жизни. Небольшое, тщательно подобранное собрание гораздо памятнее, чем коробки, набитые чем попало. Выберите самые важные предметы из особых периодов жизни – свадебную фату или школьный альбом. Отдавайте предпочтение предметам небольшим, и тогда вы сможете все сложить в одну коробку.

То же самое сделайте для детей. Выделите каждому контейнер для их драгоценных сувениров и творений. Обновляйте эти коллекции по мере их взросления, чтобы к восемнадцати годам у них было по одному-два памятных предмета на каждый год жизни. В остальном используйте достижения технологии: сканируйте или фотографируйте их поделки, рисунки и все то, что вам хочется запомнить, но не хочется хранить. Компактная сокровищница детства может стать замечательным подарком, когда дети станут взрослыми.

Лучший способ обращения с памяtnыми вещами – не позволять им размножаться. Гораздо легче расстаться с поздравительной открыткой вскоре после ее получения, а с детским одеяльцем, когда ребенок его перерос, чем через пять, десять или двадцать лет. Помните: с вещами надо расставаться, пока это просто. Если стало уже слишком поздно, сложите их в корзину «под вопросом» – это поможет вам психологически отстраниться от них и решить, как ими распорядиться. Такие вещи можно отдать в музей, друзьям и даже посторонним людям, если они будут представлять ценность для них. Это гораздо приятнее, чем просто хранить их в темной кладовке.

В будущем более тщательно обдумывайте, чем хотите пополнить свою памятную коллекцию. Не храните программки, лучше сфотографируйтесь в театре. Не покупайте туристические сувениры, а оставьте запись в блоге о своем опыте. Не храните целую газету, а просто отсканируйте статью про себя. Не копите памятные вещи – найдите более легкий способ помнить.

Оценивая свою памятную коллекцию, не забывайте: все эти вещи хороши, но не они заставляют вас помнить о дорогих людях, интересных местах и счастливых временах. Волшебство в воспоминаниях, а не в вещах.

Подарки

Любой подарок состоит из двух частей: самого предмета и связанных с ним чувств (благодарности, любви или дружбы). Предметы придавливают нас к земле, чувства же – это нечто легкое, милое и окрыляющее нас.

Смысл дарения – в чувствах, а предмет – это лишь символ. Если вы не считаете подаренный предмет полезным, красивым или приносящим радость, избавьте свой дом от этого символа и сохраните чувство в сердце. Другими словами, можно избавиться от колючего шарфа или дурацкой безделушки, сохранив теплые чувства к дарителю.

Не храните предметы, только потому что это подарки. Оценивайте их, как все остальное. Ярлык «подарок» не придает вещи особого статуса – важны чувства, а не предметы. Храните то, что заслуживает этого, но помните, что подарок (в самом значимом смысле слова) не нуждается в физическом выражении.

Иногда мы храним подарки, чтобы не забыть, кто и что нам подарил. Предлагаю вам лучшее решение: сфотографируйте подарок, назовите файл именем дарителя, поставьте дату – и вуаля! Вы сохранили подарок и запомнили его навсегда. Еще лучше сделать селфи с подарком и отправить фотографию дарителю в знак благодарности. Когда дарение и благодарность произошли, предмет исполнил свою задачу, и теперь с ним можно поступить так, как вы считаете нужным.

Учитесь дарить и принимать подарки легко. Если вам нужно сделать какой-то подарок, остановите свой выбор на максимально нематериальном. Подарите, например, что-нибудь изысканно вкусное. Роскошный десерт, бутылка вина или мыло ручной работы доставят человеку удовольствие, не захламляя его дом. Кроме того, это роскошь, которой получатель подарка мог себе и не позволить, отчего подарок приобретает особую ценность.

Самый легкий подарок – опыт. Урок рисования, сеанс в спа или билеты на балет станут более приятным и запоминающимся подарком, чем нечто, купленное в магазине. Навыки, приятные ощущения и культурная ценность определенно окажут позитивное влияние на жизнь любого человека. Еще более значимым подарком может стать

благотворительное пожертвование – и даритель такого подарка, и получатель проявят желание помогать нуждающимся. Это очень достойный способ отметить важную дату.

Еще более легкий способ – отказ от обмена подарками. Сообщите родным и друзьям, что у вас уже есть все, что нужно, и лучшим подарком будет их приход. Сосредоточьтесь на том, чтобы проводить вместе время, а не тратить деньги друг на друга. Большинству из нас обед с другом в день рождения дороже любого материального подарка.

Проявите инициативу, скажите друзьям, матери, сестре или коллегам, что хотели бы отметить праздник более легко. Они наверняка вздохнут с облегчением. Устраивая день рождения для ребенка, напишите на приглашении: «Без подарков – только веселье!» Станьте пионером отказа от подарков – чем более распространенной станет идея, тем легче будет жить всем нам.

Религия



Простота всегда считалась путем к более возвышенной жизни. У многих религий мира есть общая черта: мирское – имущество, желания и негативные эмоции – это источник наших страданий. Этот груз символизирует и тяжелая карма, и грехопадение Адама и Евы. Только избавившись от груза, мы сможем подняться в рай или достичь просветления.

Великие духовные лидеры являли собой прекрасный пример следования принципу «Жить легко». У Иисуса не было ничего, кроме одежды и сандалий. Он говорил: «Если хочешь быть совершенным, пойди, продай имение твое и раздай нищим; и будешь иметь

сокровище на небесах» (Мф 19:21). Он призывал всех, отягощенных мирским грузом, отказаться от этого и следовать за ним. Пророк Мухаммед тоже вел скромную жизнь. Он латал обувь и одежду, ел и спал на полу. Он учил, что истинное богатство – это не мирские блага, но умение довольствоваться имеющимся.

Индийский принц Сиддхартха Гаутама, Будда, отрекся от мирских богатств. Он говорил, что если человек опустошит свою лодку, то сможет легко и свободно достичь нирваны. Джайн Махавира проповедовал добродетель апариграхи, то есть нестяжательства. Индуист Махатма Ганди оставил после своей смерти менее десяти материальных вещей. Религии, связанные с природой, почитают Землю и все живое на ней. Они призывают жить в гармонии с окружающей средой.

Конечно, мы не должны отказываться от всего, чтобы жизнь наша стала более духовной. Капсульный гардероб включает в себя все необходимое. Если мы позволяем себе жить легко, то избавляемся от мирского груза и открываем свою возвышенную натуру – свою божественную сущность (Бог, Дао, Дхармакая, Брахман, Логос). Эта сущность соединяет нас друг с другом и со вселенной.

Даже если мы не исповедуем какую-то официальную религию, более легкое и менее материалистическое существование помогает обрести истинную благодать.

Детские вещи

Следовать принципу «Жить легко», когда у вас есть дети, очень непросто. Но это один из лучших подарков, которые мы можем им сделать.

Родившись, дети не стремятся получить вещи. Им нужны любовь, комфорт и внимание. Проблемы возникают, когда мы начинаем удовлетворять эти потребности вещами, а не собственным присутствием. Сотня объятий и поцелуев понравится ребенку гораздо больше сотни мягких игрушек (и места для этого не потребуется).

Детские вещи такие чудесные, их легко и приятно покупать. Мы хотим обеспечить своих детей всем (или всем тем, чего никогда не было у нас самих). И подарки – о, эти подарки! Но все это маленькое и милое накапливается со страшной скоростью, и у наших малышей

появляется огромное множество вещей еще до того, как на торте появится первая свечка.

Если вы ждете ребенка (или ребенок недавно родился), забудьте обо всех «обязательных» списках из журналов и книг. Купите только самое необходимое – коляску, автомобильное сиденье и одежду. С остальным повремените. Познакомьтесь со своим малышом получше, прежде чем покупать качели, игрушки и множество всего, что предназначено для малышей до года. Год пролетит быстро, и значительная часть из того, что казалось вам необходимым, останется неиспользованным.

Если детская комната уже забита вещами, разберитесь с ними и избавьтесь от лишнего. Отложите все, чем вы не пользуетесь постоянно. Если это вам понадобится, то сможете вернуть вещи из запасников. (А если вам кажется, что они больше никогда не пригодятся, отправьте их в коробку «на выброс».) Многие детские вещи – бутылочки, пеленальные столики, забавные корзинки для подгузников – призваны сделать жизнь более удобной, но зачастую просто мешают. Гораздо лучше иметь просторную детскую, где можно ходить с малышом на руках, не наталкиваясь на кучу всего.

В первый год одежда ребенка должна быть простой. Не забивайте шкафы причудливыми нарядами и платьицами с оборками. На первые несколько месяцев соберите небольшой капсульный гардероб из пеленок и комбинезончиков. Большую часть времени малыш будет спать. А когда он проснется, вам меньше всего захочется вытаскивать его из пары крохотных джинсов. Когда ребенок научится ползать и ходить, его гардероб можно расширить мягкими рубашечками, штанишками и колготками – это повысит степень комфорта и мобильности ребенка.

Проще относитесь и к игрушкам. Вашему малышу будет вполне достаточно погремушки и нескольких мягких игрушек. По мере развития ребенка добавляйте развивающие игрушки – кубики, разноцветные кольца и т. п. Конечно же, ребенку необходимы книги: мягкие, которые он сможет держать в руках, и картонные, которые будете читать ему вы. Никогда не рано приступать к созданию детской библиотеки. Исследования показывают, что чтение малышу вслух с самого рождения закладывает основу для будущих успехов в грамотности.

Чем меньше детских вещей будет в вашем доме, тем меньше вам придется сортировать, перебирать и выбирать. В бессонной суете первого года вы оцените эту поддержку в полной мере.

Игрушки

Что бы ни твердила вам реклама (и собственные дети), когда дело касается игрушек, больше не означает лучше. Исследование, проведенное в Университете Толедо, показало, что игра становится более спокойной и творческой, если игрушек немного.

Детям идет на пользу просторная, спокойная среда. Родители хотят обеспечить детям условия для развития и предлагают им игрушки для знакомства с миром. Но мы в той же мере ответственны за их интеллектуальное развитие. Избыток игрушек отвлекает детей, подавляет их и, как это ни странно, вызывает скуку. Не стремитесь засыпать ребенка игрушками, лучше обеспечьте ему пространство для игр и возможность пользоваться воображением.

Пусть у ребенка будет лишь небольшой набор тщательно подобранных развивающих игрушек. Вместо модных электронных игрушек купите ему самые простые, которые будят воображение, творческое начало и созидательные навыки. Ребенку понравятся кубики, книжки, фигурки животных, мелки, куклы и кукольная одежда. Избегайте игрушек пассивных, где требуется только нажимать на кнопки. Чем разнообразнее будут игры ребенка, тем лучше. Отдавайте предпочтение натуральным материалам, а не пластику. Постарайтесь как можно дольше обходиться без массовых игрушек-персонажей.

Основное правило: предлагайте ребенку одновременно пять игрушек. Уберите все остальное и регулярно чередуйте используемые игрушки. Такая система не даст малышу заскучать, а старые игрушки при очередном появлении будут восприниматься новыми. Если на какие-то игрушки ребенок внимания не обращает, причем регулярно, спокойно избавьтесь от них.

Вместо того чтобы покупать больше игрушек, создавайте «приглашения к игре» – по-новому группируйте имеющиеся игрушки, чтобы ребенок мог их заново изучать, исследовать и экспериментировать с тем, что ему нравится. Например, предложите ему поднос с красками, клей, пуговицы и палочки от леденцов или контейнер с песком, камешками и трубочками. Создавайте игрушки из того, что есть под рукой. Ребенка могут занять художественные

принадлежности, домашняя утварь, упаковка (коробки, обрезки ткани, картонные трубочки), природные материалы (цветы, шишки, листья), игрушки (кубики, машинки, фигурки). Массу идей можно найти в Интернете. Но не забывайте о безопасности и подбирайте игрушки, которые подходят вашему ребенку по возрасту.

Как бы вы ни старались, дети все равно получают сомнительные игрушки в подарок вместе с какими-то покупками или в кабинете дантиста. Если они вам не нравятся, сразу же отправляйте их в корзину «под вопросом» и возвращайте только по просьбе. Если в них нет ничего особенного, ребенок наверняка сразу же про них забудет, и вы сможете спокойно от них избавиться.

Когда ребенок станет старше, научите его оценивать свои вещи и ограничивать их количество (например, сохранять только те плюшевые игрушки, которые помещаются в корзинку). Учите ребенка расставаться со старыми игрушками после появления новых. Пусть он сам активно отбирает игрушки, которые уже перерос, и жертвует их нуждающимся детям.

Научите детей с самого детства жить легко, и они вступят во взрослую жизнь с прекрасной философией.

Те, КТО ЖЕЛАЕТ МЕНЬШЕГО, ближе всех к богам.

СОКРАТ

Декор

Предметы декора – не самое практичное имущество. Они нас не согревают, не готовят нам ужин и не отправляют наши электронные письма, однако выполняют иные и очень важные задачи – дарят эстетическое наслаждение, помогают сделать жилище уютным, а также напоминают, как красива может быть природа и творения рук человеческих.

Ключ к легкому декору – белое пространство, то есть пустота, окружающая какой-то предмет. Если вы хотите сохранить красивую вещь, дайте ей пространство, которого она заслуживает. Входя в комнату с десятком картин, керамических ваз и других произведений искусства, вы не знаете, на чем сосредоточить внимание. Там, где

таких предметов немного, вы сразу же понимаете, что здесь ценно и важно.

Поэтому в традиционных японских домах всегда имелся небольшой альков, называемый токонома, где одновременно находились один-два красивых предмета. Выбранные предметы отражали время года (например, осенняя листва или весенние цветы) и позволяли любоваться произведением искусства, одновременно отдавая дань уважения природе. Попробуйте сделать что-то в этом роде. Устройте собственную токоному – это может быть каминная доска, консольный стол или небольшая полка. Тщательно выбирайте украшения для нее.

Если предметов декора у вас больше, чем можно выставить одновременно, и вы не хотите с ними расставаться, уберите все лишнее и периодически меняйте. Дом всегда будет выглядеть свежо, и покупать ничего не придется. Если что-то никогда не появляется, отправьте эту вещь в коробку «на выброс», и пусть она украшает дом кого-то другого.

Примерное правило простого, но уютного декора – три предмета на комнату: в гостиной это может быть картина на стене, букет в вазе на каминной полке и красивая чаша на журнальном столике. Кухню можно украсить, поставив на подоконник свечу, на стойку – винтажный керамический кувшин, а на крючок повесить полотенце ручной работы. Если хотите большего, формируйте небольшие группы (несколько фотографий, или небольших ваз, или керамических фигурок), а не единичные предметы.

Помните, декоративные предметы необязательно покупать в магазинах. Самый легкий и естественный способ украсить пространство – это природа. Ничто не поможет отпраздновать наступление нового времени года лучше, чем ее изобилие. Вспомните о цветах, листьях, тыквах, камешках, ракушках, вазах с фруктами. Все это избавит вас от необходимости покупать сезонный декор, которым вы будете пользоваться лишь раз в год. Шишки и ветки остролиста гораздо красивее пластикового Санты, и их не нужно хранить, потому что после праздников они могут отправиться в компостную кучу.

И наконец, не заполняйте свой дом дизайнерскими изысками только потому, что редактор модного журнала или инфлюэнсер в Интернете считает это шикарным. Декор вашего дома должен отражать ваш собственный вкус и опыт – это могут быть сувениры из путешествий,

значимое для вас произведение искусства или вышивка, выполненная подругой. Выбирайте то, что согреет ваше сердце, и вам не понадобится много вещей, чтобы сделать дом красивым и уютным.

Мебель

Чтобы обставить дом по правилу «Жить легко», покупайте только то, что вам нужно, а не то, чего от вас кто-то ждет. Никогда не соблазняйтесь на кричащие развороты журналов и каталогов. Вам не нужен целый спальный гарнитур, если вы считаете тумбочку, комод или туалетный столик излишними. Покупайте лучше отдельные предметы по мере необходимости. Не стоит водружать в гостиной огромный угловой диван, если вам вполне достаточно дивана поменьше. Вы не обязаны иметь письменный стол, если всегда можете поработать за кухонным. Оставьте углы пустыми, не загромождая их креслами, столами, комодами или книжными полками.

Свободный пол – это прекрасно! Ваш дом сразу начинает казаться больше, и появляется новое место для занятий. Не думайте о совпадении дизайнов, эклектика хороша не только в посуде. Ваш дом станет более уютным и индивидуальным, если в нем появятся разные предметы. Подумайте, сможете ли вы прожить без консольного столика, прежде чем отправиться в мебельный магазин за покупками.

Чтобы обстановка вашего дома была максимально легкой, выбирайте многофункциональные предметы – например, софа может стать спальным местом для гостя, оттоманка спрячет игрушки вашего малыша, а если раздвинуть обеденный стол, то он подойдет и для званого ужина. Выбирайте стулья, которые можно переставлять по всему дому. Парные столы можно использовать по отдельности или составлять вместе, когда приходят гости.

Если вы часто переезжаете, обратите внимание на сборную мебель. Такая мебель не отличается неземной красотой, но перевозить ее гораздо удобнее и дешевле. И переезд не будет связан со стрессами и тревогами. Не позволяйте гостиному гарнитуру помешать вам с легкостью тронуться в путь. Вы всегда сможете купить нечто более качественное и долговечное, когда будете готовы осесть на одном месте.

Но всегда помните о функциональности. Слишком дорогие или деликатные вещи отягощают наш разум. Выбирайте то, что сможет выдержать детей, собак и повседневную суету, в которой царапины

и пятна неизбежны. Белая обивка смотрится красиво, но она станет тяжким грузом, если вы будете постоянно думать о ее сохранности.

Чтобы облегчить свою мебель, выбирайте для дома настоящих рабочих лошадок: кровати, диван, обеденный и журнальный столик. Это основное. В то же время обратите внимание на то, что не оправдывает ваших ожиданий, а лишь собирает пыль и хлам. Если у вас не будет стола, куда можно кинуть рекламную почту, то каталоги и буклеты отправятся в мусорное ведро, где им и место. И тогда ваше пространство станет более легким, просторным и безмятежным.



Облегчаем свою поступь



Продemonстрируйте любовь к нашей планете, сделав свою поступь легче. Не волнуйтесь, вам не придется от всего отказываться и самостоятельно выращивать еду для пропитания. Идеи, изложенные в этой главе, потребуют совсем немного усилий, но влияние их будет огромным. Пересмотрите свои экологичные привычки и поймите, как легко жить в гармонии с Землей.

Меньше мусора

Когда мы с вами гуляем по парку, то не оставляем за собой мусорный след. Мы не бросаем бумажные салфетки, пластиковые пакеты и другой мусор. Нам это даже в голову не приходит! Мы стараемся оставить красивое место таким же прекрасным, как и до нашего прихода.

К сожалению, к планете мы относимся не столь трепетно. По данным агентства по охране окружающей среды, средний американец каждый день производит 2 кг мусора, то есть 730 кг в год. Хотя часть мусора перерабатывается, большая его часть сжигается или оседает на свалках. Шагая по жизни, мы оставляем за собой огромный мусорный след.

Попробуйте жить на планете более легко. Постарайтесь сократить количество мусора, ведь это нам всем по силам. Один из самых эффективных способов – отказ от одноразовых продуктов. И изготовление, и переработка потребительских товаров – это нагрузка для планеты. Поэтому нужно стремиться к тому, чтобы купленные нами вещи прослужили как можно дольше. То, что используется всего несколько часов (или минут!), не стоит затраченных ресурсов и места на свалке. Подарите матери-природе немного любви и постарайтесь отказаться от таких товаров.

Вместо бумажных полотенец вытирайте стол тряпочкой.

Вместо бумажных салфеток используйте льняные. Они выглядят более элегантно, а накрытый стол становится более экологичным.

Не берите в магазине пластиковые пакеты, приходите с собственными холщовыми сумками.

Забудьте о бумажных тарелках и пластиковых приборах. Пользуйтесь настоящей посудой и столовыми приборами. На пикник возьмите тарелки из бамбука, нержавеющей стали или эмалированные.

Не варите кофе из одноразовых капсул, купите капельную кофеварку или воспользуйтесь туркой. Вместо бумажных фильтров купите металлический, который прослужит вам долго.

Забудьте об одноразовых подгузниках. Используйте тканевые. Они полезнее и для окружающей среды, и для попки вашего малыша.

Вместо одноразовой бритвы пользуйтесь электрической или безопасной (или бритвой со сменными лезвиями).

Вместо подарочной бумаги упаковывайте подарки в японской технике фуросики – заворачивайте их в красивую ткань.

Не пейте воду из одноразовых бутылок. Наполняйте многоразовую бутылку водой из-под крана.

Не пользуйтесь фольгой или пленкой. Складывайте бутерброды в экологичные контейнеры, например в бенто-боксы или многоразовые пакеты.

Возможности практически безграничны. Подумайте о многоразовых чайных шариках, силиконовых формах для выпечки, многоразовых диспенсерах для мыла и пакетах, подзаряжаемых батарейках, стеклянных емкостях для хранения продуктов, многоразовых ручках и картриджах для принтеров, тканевых носовых платках, металлических соломинках и зубных щетках со сменными головками.

Выбирайте товары с минимальной упаковкой. Не покупайте продукты в индивидуальной упаковке, старайтесь купить то, что продается россыпью. Поддерживайте бренды, которые не упаковывают свои товары (например, мелкую электронику и косметику) в массу пластика и картона. Заказывайте в интернете сразу несколько товаров, чтобы их доставили в одной коробке.

И наконец, не забывайте о выброшенных продуктах – о том, что портится или у чего истекает срок хранения, прежде чем мы успеваем это съесть. Каждый год мы выбрасываем миллионы тонн продуктов, тогда как миллионы людей голодают. Чтобы готовить и покупать продукты более ответственно, готовьте в разумных количествах и не покупайте большие упаковки, если знаете, что вряд ли сможете все употребить. Отправляйте большую часть пищевых отходов в компост.

В стремлении сократить количество мусора первый шаг – это осознание. Пусть кухонный мусор станет единственным вашим мусором. Уберите мусорные корзины из кабинета и спален. Оставьте в ванной лишь маленький пакетик. Если вам придется идти через весь дом, чтобы выбросить мусор, вы начнете осознавать, как много мусора производите.



- Выберите что-то одноразовое, чем вы пользуетесь постоянно, и попробуйте заменить эту вещь многоразовой. Вы заметили разницу в количестве мусора?
- Посмотрите, сможете ли вы прожить неделю (или больше), не выбрасывая мусор из ведра. Такая цель подтолкнет вас к повторному использованию, переработке и отправке мусора в компост.
- Собираясь что-то купить, подумайте, как будете это выбрасывать в будущем. Не окажется ли эта вещь (или ее упаковка) в мусорном ведре? Если да, то поищите более экологичную альтернативу.

ТАК ЛЕГКА НОГА, что никогда б цветка она не смяла.

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Питаемся легко

Физиологически мы едины с землей: состоим из тех же элементов и взаимозависимы. Неудивительно, что то, что хорошо для земли, хорошо и для человека.

Питаться легко – значит питаться гармонично, а не вредоносно. Считайте каждую трапезу возможностью соединиться с природой. Будьте внимательны к потребляемой пище – откуда она, как была выращена, какое влияние оказала на окружающую среду. Выбирайте то, что полезно для вас и планеты.

Во-первых, питайтесь местными продуктами. Отдавайте предпочтение тому, что выращено в вашем регионе, а не на другом конце света. Местная пища проделывает более короткий путь до вашего стола, требует меньше энергии на транспортировку, обработку и замораживание. Более короткий путь от фермы до стола экономит топливо, сокращает вредные выбросы и позволяет получить более свежую, вкусную и питательную еду.

Потребление местных продуктов сохраняет сельскохозяйственные земли и зеленые пространства, тормозит чрезмерную застройку. Мелкие фермеры выращивают разнообразную продукцию, тогда как на крупных фермах преобладает монокультура. Фермерство способствует биоразнообразию в местном сельском хозяйстве.

Во-вторых, выбирайте сезонные продукты. Не покупайте помидоры и голубику зимой – ведь она привезена с другого конца света, и транспортировка привела к вредным выбросам. Да и по вкусу эта продукция не самая лучшая. Приобретайте фрукты и овощи в сезон: кукурузу – летом, яблоки – осенью, апельсины – зимой, клубнику – весной. Присоединитесь к местной сельскохозяйственной программе. За фиксированную цену вы будете каждую неделю получать корзину фермерской продукции. Какой прекрасный способ питания! Вы почувствуете свою связь с природой и насладитесь ее изобилием.

В-третьих, спуститесь по пищевой цепочке. Отдавайте предпочтение растительной пище. Крупный рогатый скот загрязняет атмосферу, и производство мяса страшно неэффективно. На каждый фунт мяса уходит много фунтов зерна (на питание животных).

Учитывая расходы воды, энергии и земель, гораздо экологичнее потреблять само зерно, а не мясо.

Чтобы шагать по земле легче, потребляйте меньше мяса. Пусть мясо станет редкостью, а не постоянной частью вашего меню. Можете начать постепенно. Откажитесь от мяса раз-два в неделю, поэкспериментируйте с вегетарианскими рецептами («Понедельник без мяса» – очень популярная стратегия). Старайтесь покупать местное мясо.

В-четвертых, выбирайте экологически чистые продукты. Синтетические пестициды и удобрения загрязняют воду и атмосферу, убивают в почве важные микроорганизмы. Эти вещества подвергают здоровье людей серьезному риску. На экологически чистых фермах почву удобряют навозом и компостом, а с вредителями борются естественными способами. Благодаря этому почва, вода и воздух остаются чистыми, а на наши столы попадает более полезная пища.

И наконец, ешьте меньше. Руководствуйтесь японским принципом хара хати бу: ешьте, пока не насытитесь на 80 процентов. Другими словами, останавливайтесь, когда утолили голод, а не когда наелись до отвала. Следуйте примеру жителей Окинавы – одних из самых здоровых и долгоживущих людей на земле. Перед трапезой произносите мантру «хара хати бу».

Сократите количество обработанных продуктов. Не загрязняйте собственное тело консервантами, а планету – упаковкой. Питайтесь цельными продуктами – фруктами, овощами, злаками, орехами и бобовыми. Все остальное ограничьте. Вы будете жить легко и чувствовать себя прекрасно.



- Начните употреблять в пищу местные продукты. В течение месяца питайтесь тем, что выращено в относительной близости от вашего дома (в радиусе 300 км). Это прекрасный способ понять, откуда поступает ваша пища.

- Ходите на фермерские рынки, выбирайте сезонные продукты. Планируйте свое меню соответственно. Каждая трапеза должна быть праздником урожая.

- Во время следующей трапезы обратите внимание на свои ощущения. Когда голод исчезнет, остановитесь. Не стремитесь доесть все, что на вашей тарелке. Не старайтесь наесться до отвала.

Убираемся легко

Уборка должна быть купанием в горной речке – чистой, освежающей и находящейся в полной гармонии с природой.

К сожалению, чаще всего уборка превращается в химический душ. Многие продукты, которыми мы пользуемся для уборки собственного дома и ухода за телом, опасны для здоровья и земли. В них содержатся токсичные компоненты, вызывающие различные побочные эффекты. Они влияют на кожу и органы дыхания и могут вызывать хронические болезни. Более того, многие такие вещества не разлагаются, попав в канализацию. Они накапливаются в воде, причиняют вред обитателям водоемов и загрязняют питьевую воду.

Начните убираться легко с использованием нетоксичных, натуральных веществ, которые сохраняют и вашу красоту, и чистоту и уют вашего дома.

Ищите органические альтернативы химической косметике. Попробуйте умываться водой с медом. Такая вода сужает поры и увлажняет кожу, а антибактериальные свойства меда помогают бороться с высыпаниями. Просто смочите лицо, нанесите на кожу чайную ложку натурального меда, а затем тщательно смойте. Если предпочитаете маски, оставьте мед на пятнадцать минут, а затем смойте.

Хорошими очищающими свойствами обладает овсянка. Смешайте молотую овсянку с теплой водой, чтобы получилась паста. Осторожно нанесите ее на лицо и смойте. Или сначала дайте подсохнуть, чтобы действие на кожу оказалось более сильным. Такая маска делает кожу менее жирной, восстанавливает ее водный баланс, а также снимает раздражение и воспаление.

Лучшее увлажняющее средство – оливковое масло. Наносите его на лицо, добавляйте в воду в ванне, смазывайте кутикулы и сухие или потрескавшиеся губы. Это прекрасное средство для снятия макияжа и кондиционер для волос. Используйте масло первого холодного отжима (*extra virgin*), поскольку оно проходит наименьшую химическую обработку.

Список можно продолжать бесконечно... Молоко, йогурт, орехи, бобы, масла и травы могут заменить всю косметическую химию.

Покупайте продукты «зеленой косметики», поищите такие товары на местном фермерском рынке. Поищите интересные рецепты в интернете и начните готовить собственные шампуни, пенки и маски из натуральных компонентов. Сначала проверяйте собственные средства на небольшом участке кожи. Не пользуйтесь продуктами, которые вызывают у вас аллергию.

С косметическими процедурами мы разобрались. А что насчет дома? Можно ли навести идеальную чистоту без веществ, названия которых слишком трудно произносить? Конечно, можно!

Обычная сода – замечательная вещь! Она устраняет неприятные запахи, полирует и удаляет пятна без отдушек и химикатов. Добавьте воды, чтобы получить слегка абразивную чистящую пасту, и принимайтесь за кастрюли, сковороды, раковины, унитазы, ванны, столы и другие поверхности. Чтобы нейтрализовать запахи, добавляйте соду при стирке, посыпьте содой ковер, прежде чем браться за пылесос, поставьте открытую пачку соды в холодильник.

Еще одно полезное средство – обычный уксус. Смешайте его с водой в равной пропорции – и у вас получится замечательное дезинфицирующее средство для мытья окон, варочных поверхностей, ванны и плитки. Уксус убивает бактерии и препятствует развитию плесени и грибков. Он удаляет пятна и может стать отличным средством для чистки унитазов. Чтобы запах был приятнее, можно добавить несколько капель эфирного масла (например, лаванды или лимона).

И наконец, используйте традиционное кастильское мыло практически для всего – для мытья посуды, полов, поверхностей, стирки. Такое мыло можно использовать для рук, лица, тела и волос. В Интернете вы найдете немало советов по использованию натуральных средств для уборки дома и ухода за телом.

Ключ к легкой уборке – частая уборка. Каждый день протирайте поверхности, чтобы не скапливалась грязь. Тогда вам не понадобятся более агрессивные чистящие средства. Агрессивные компоненты, которые убивают 99,9 процента бактерий, приносят больше вреда, чем пользы. Щадящая частая уборка позволяет сохранять полезных микробов, которые укрепляют наше здоровье и иммунитет.



- Внимательно читайте этикетки на косметических средствах, мыле и шампуне. Содержатся ли там вещества, которые вы не знаете и названия которых не можете произнести? Если да, то найдите натуральную альтернативу.

- В следующем месяце пользуйтесь при уборке водным раствором уксуса вместо химии. Если результаты вас удовлетворят, перейдите на такой метод уборки полностью.

- Хотите ли вы избавить свой дом от вредных химикатов? Обратитесь в соответствующие службы, чтобы узнать, как это сделать. Иногда устраиваются специальные акции по сбору вредного мусора. Выбрасывать такие вещи в мусор или выливать в канализацию безответственно, а порой и незаконно.

Хайку



Когда жизнь становится слишком тяжела, почитай хайку. Эти восхитительные маленькие стихотворения помогут по-новому взглянуть на мир. И тогда (хотя бы на время) мирские заботы отойдут в сторону.

Всего в нескольких словах японские поэты умели передать глубокий смысл. Более того, они делали это очень просто, элегантно и почти без усилий.

**По горной тропинке иду.
Вдруг стало мне отчего-то легко.
Фиалки в густой траве.**

Мацуо Басё (пер. В. Марковой)

Мацуо Басё, японский мастер хайку XVII века, был великим мастером легкости (каруми). Его стихи просты и чисты, в них нет никакой искусственности и стилистических украшений.

Да, хайку просты и прекрасны, но как они помогут нам облегчить жизнь?

Во-первых, это великолепный пример убедительного и элегантного выражения. Каждое слово выбрано очень тщательно, ничего лишнего и случайного. Нам тоже стоило бы точнее выбирать слова – а еще и занятия, обязательства и имущество. Жизнь Басё была столь же простой, как и его стихи. Он отказался почти от всего, что имел, чтобы заниматься своим искусством. Иногда жил в простой хижине, а порой странствовал по стране пешком.

Во-вторых, хайку соединяет нас с природой. Простые, но глубокие наблюдения за цветами, звездами, деревьями, прудами и живыми существами напоминают о нашем месте в большом мире и единстве со всем сущим. Ощувив единство с вселенной, вы не станете переживать из-за резкого замечания коллеги или модной сумочки, которую не можете себе позволить.

В-третьих, хайку помогает нам жить настоящим. Эти стихи сосредоточивают нас на сегодняшнем дне, освобождают от прошлого и тревог из-за будущего. Это дзен-осознание, напоминание о важности повседневного опыта, потому что только так можно ощутить истинную красоту и смысл жизни.

Покупаем меньше

Давайте признаемся: многое из того, что мы приобретаем, нам вовсе не нужно. Мы покупаем, потому что поддаемся рекламе, потому что нам хочется чего-то нового, потому что цена снижена, а не потому что нам это действительно нужно. Но от этих вещей наша жизнь совсем не изменится.

Какая прекрасная возможность облегчить свое потребление! Достаточно всего лишь устоять перед импульсивными покупками, и у нас будет больше места в доме, больше денег в кошельке и чистая и здоровая планета. Подобное стоит усилий!

Первый шаг – осознание импульсивных покупок. Вы помните, что купили вчера, на прошлой неделе или в прошлом месяце? Мы часто покупаем спонтанно, не задумываясь. А потом вещи оседают в наших домах, и мы напрочь о них забываем.

Чтобы лучше осознавать свои покупки, следите за ними. Другими словами, составляйте список купленного. Записав все на бумаге, вы не сможете забыть об импульсивной покупке, засунув ее в шкаф. Регулярно просматривайте список, отмечайте то, чего покупать не следовало бы, – все, кроме продуктов, косметики и базовой одежды и домашней утвари, без которых не обойтись.

О чем говорят вам эти отметки? Покупаете ли вы лишнюю одежду, обувь, мелочи или принадлежности для хобби? Теперь вы знаете, на чем можно сэкономить.

Попробуйте обойтись без покупок. Ограничьте их на определенное время (например, на три месяца, шесть месяцев или год). Выделите определенную категорию, в которой следует проявить сдержанность – например, одежда, декор или электроника. Или примите решение не покупать ничего, кроме необходимого. Чтобы не утратить мотивацию, поделитесь своей целью с друзьями, родными или в социальной сети. Чем больше людей будет об этом знать, тем легче вам будет выполнить задуманное. Возможно, вы даже вдохновите кого-нибудь на сокращение покупок.

Не поддавайтесь на скидки. Не покупайте больше, чем вам нужно. Забудьте о больших упаковках, наборах, экономных предложениях. Не

покупайте «две по цене одной». Это не скидка, если вам нужно что-то одно, а второе станет в вашем доме хламом и пустой тратой денег.

Почему так важно покупать меньше? Потому что у нас всего одна планета, и ее ресурсов должно хватить на семь миллиардов человек. Сокращая потребление, мы сохраняем богатства планеты для настоящего и будущих поколений, берем только то, что нам нужно. И тогда пищи, земли, воды и энергии хватит на всех. Нельзя заставлять кого-то страдать из-за собственной жадности.

Более того, меньше покупая, мы производим меньше мусора, а это полезно для планеты. Снижение потребления сокращает объем сжигаемого мусора, площади свалок и мусор в океанах. Воздух и вода становятся чище, а планета – прекраснее.

Когда мы гостим в чужом доме, то не лазим по ящикам шкафов, не берем еду из холодильника и не оставляем после себя груды мусора. Мы используем только то, что необходимо, и стараемся сократить причиненный ущерб. Не оставляйте груды пластика, вырубленные леса и смог. Покупайте меньше и оставляйте после себя лишь легкий след.



- В следующем месяце записывайте все свои покупки в магазинах и интернете. В конце месяца проанализируйте список и определите, в чем можно сократить потребление.

- Чего у вас слишком много (футболок, косметики, кухонной утвари)? Не покупайте нового, пока не используете имеющееся в полной мере.

- Прежде чем что-то купить, подумайте, действительно ли вам нужна эта вещь или потребность можно удовлетворить иначе – например, обойтись тем, что уже есть, или позаимствовать вещь у друзей.

Покупаем подержанное

Когда вам нужно что-то купить, попробуйте найти подержанное. Это самый экологичный способ потребления. Отказываясь от новых вещей, вы экономите энергию и природные ресурсы, а отличные вещи получают вторую жизнь и не попадают на свалку. Чем дольше служит вещь, тем лучше, даже если она успеет сменить нескольких владельцев.

Так можно купить практически все, что угодно. Но мы сосредоточимся на нескольких категориях, которые особенно полезны для облегчения вашей поступи по планете.

Первое – это одежда. Откройте для себя мир комиссионных магазинов и секонд-хенда. Многим одежда надоедает задолго до того, как износится, и слегка поношенных вещей на рынке очень много. Часто в таких магазинах можно найти совершенно новые вещи. Покупки в секонд-хенде особенно полезны, если у вас есть дети. Зачем покупать что-то новое, если дети так быстро растут?

Мебель – вот еще один способ позаботиться об экологии. Вместо того чтобы покупать новую мебель, купите подержанную. Сегодня люди стали переезжать чаще, а стоимость переезда возросла. Поэтому можно найти массу диванов, столов, стульев и книжных шкафов, которые стали ненужными из-за переезда. Дайте им кров – и спасите несколько деревьев.

Советую покупать подержанные лыжи, велосипеды, велотренажеры и беговые дорожки. Обычно такие предметы вполне пригодны для дальнейшего использования. Купив их, вы сэкономите кучу денег, а они не окажутся на свалке. Если вам нужно спортивное снаряжение для ребенка, познакомьтесь с местной программой обмена: так вы сможете обменять коньки или лыжные ботинки, которые стали малы, на вещи нужного размера.

То же относится к газонокосилкам, садовому оборудованию и инструментам. Купите подержанное, продолжая их срок службы. Такие вещи недолго остаются блестящими и новыми, но среди них можно найти изделия известных брендов, славящихся своей долговечностью.

Если вы действительно хотите уменьшить свое пагубное влияние на окружающую среду, купите поддержанную машину. Для производства автомобиля требуется множество ресурсов и энергии. Решите эту проблему, купив чужую машину. Выбирайте экономичные модели. Перед покупкой проверьте историю автомобиля и совершите пробную поездку. Покупка поддержанных вещей требует больше сил, чем поездка в любимый магазин. Гаражные распродажи, блошинные рынки и комиссионные магазины любят не все. Но, к счастью, мир интернет-торговли полностью изменил рынок поддержанных вещей. В Интернете легко найти все, что угодно. И поддержанные вещи покупаются в одно нажатие кнопки так же, как и новые. На сайтах eBay, Amazon, swap.com, thredup.com и poshmark.com можно найти поддержанные вещи и одежду. И здесь же вы можете продать свои вещи, когда они вам наскучат. Если предпочитаете местных продавцов, то приложение Letgo свяжет вас с покупателями и продавцами из вашего региона. Интернет-рынок предлагает большее разнообразие, чем магазины. Вам будет приятно купить вещь известного бренда из прошлого сезона за гораздо меньшие деньги. Если любимые джинсы окончательно износились, вы можете найти отличную пару из чужого шкафа.



- Ищете ли вы что-то конкретное? Прежде чем покупать в магазине, загляните в комиссионные магазины или на гаражные распродажи, на eBay или в другой интернет-магазин. Вы можете найти отличную поддержанную вещь.
- Постарайтесь не покупать ничего нового в течение шести месяцев. Это отличный способ открыть для себя восхитительный мир секонд-хенда.
- Когда собственные вещи вам надоедают, не выбрасывайте их, а предложите на аукционе, сдайте в комиссионный магазин или просто отдайте даром.

Как чудесна доброта тех, КТО ШАГАЕТ ПО ЖИЗНИ ЛЕГКО и с улыбкой.

ВИРДЖИНИЯ ВУЛЬФ

Покупаем ответственно

Представьте, что вы могли бы заглянуть в глаза того, кто сшил вашу рубашку, сделал ваш стул или кружку, из которой вы пьете кофе. Вам хотелось бы увидеть в этих глазах удовлетворение и счастье, а не тревогу и отчаяние.

То, что мы покупаем, появляется в магазинах не по мановению волшебной палочки. У всего – от одежды и кухонной утвари до мебели и канцтоваров – есть своя история. Если мы хотим жить легко, то нужно узнать ее.

Прежде чем что-то купить, задумайтесь о человеческом и экологическом влиянии этой вещи. Потребляйте ответственно, задаваясь следующими вопросами:

Кто сделал эту вещь? Ответственно ли к ним относились? Справедливо ли оплатили их труд? Безопасны ли были условия их труда? Или они трудились долгими часами за мизерные деньги в душной мастерской?

Из чего сделана эта вещь? Натуральный ли это материал? Является ли он биоразлагаемым? Если да, то были ли материалы получены ответственным образом? Или это синтетический материал, производство и утилизация которого нанесут вред окружающей среде?

Как была сделана эта вещь? Была ли она сделана вручную или на фабрике? Думал ли производитель об экологии или спокойно загрязнял воду и воздух своего региона?

Да, неприятно думать, что другой человек страдал и экосистема была разрушена, чтобы мы могли купить новый свитер. Но, к сожалению, такова суровая реальность многих наших покупок. Трагедия еще более усугубляется, когда мы закрываем глаза на эти проблемы и продолжаем потреблять, как обычно.

Получить такую информацию нелегко, но нужно хотя бы попытаться. Для начала изучите этикетку. Если вещь была сделана в стране, где процветает эксплуатация и где не думают об окружающей среде, копните глубже. Изучите историю бренда или ретейлера чтобы узнать, думают ли они об этических проблемах или спокойно используют рабский труд и загрязняют окружающую среду.

Если поиски в интернете не принесли результатов, обратитесь напрямую к ретейлеру по телефону, электронной почте или в социальной сети. Спросите: «Кто производит ваши товары и в каких условиях?» Чтобы покупать ответственно, мы должны требовать прозрачности от торговли. Если ответ вас не удовлетворил или ответа не последовало, купите что-то иное и в другом месте. И сообщите почему. Компании должны знать, что подобные проблемы волнуют их покупателей.

Конечно, ответственное потребление требует усилий. Вы можете обнаружить, что ваши любимые бренды безответственно относятся к людям и природе. Но не отчаивайтесь. Считайте это возможностью поддерживать бизнес, который делает мир лучше.

Вы без труда найдете компании, которые заслуживают ваших денег. Это ответственные и этичные производства, которые заботятся о благе своих регионов. Более того, с помощью интернета товары можно покупать прямо у индивидуальных производителей. Когда вы покупаете товары ручной работы, то оказываетесь избавлены от подобных тревог.

Этичные покупки стоят дороже. Но когда мы покупаем дешевые вещи, платит кто-то другой. Покупки никогда не должны вредить планете и другим людям. Нас часто призывают «стать переменной», в которой нуждается мир. Когда мы своим кошельком голосуем за ответственные компании, то «покупаем перемены», необходимые нашей планете.



- Интересуйтесь, где произведены товары. Прежде чем что-то купить, изучите этикетку.
- Начните обращать внимание на рассказы об условиях производства товаров в мире. Не покупайте то, что произведено в странах, где эксплуатируют людей и не заботятся об окружающей среде.
- Если вы привыкли к дешевой модной одежде, подумайте о том, какое влияние она оказывает на тех, кто ее производит. (Есть отличный документальный фильм «Реальная цена моды».) Найдите более ответственные способы одеваться.

Покупаем на всю жизнь

Представьте, как приятно было бы иметь платье, которое не состарится десятилетиями, сумочку, с которой можно ходить годами, сковородку, которая станет вашим наследством. Это прекрасный способ оценить свою жизнь и легко жить на планете. Именно так жили наши прапрадеды. Товаров было мало, стоимость была высокой, а качество и долговечность оказывались превыше всего. Они рассчитывали, что вещи их переживут и перейдут по наследству следующему поколению. Как изменились времена! Сегодня вещи стоят дешево, их много, стили меняются каждый сезон. Мы покупаем, отталкиваясь от цены и моды, а не от качества. (Если дешевый пиджак или тостер не проживут и года, мы просто купим другой.)

Но так быть не должно. Каждый купленный нами предмет оказывает влияние на планету. Его производство истощало природные ресурсы, а транспортировка требовала энергии, но в итоге утилизация приведет его на свалку. Каждый этап этой цепочки загрязняет атмосферу, воду или почву.

Чтобы облегчить свою поступь, мы должны покупать так, как делали наши предки: покупать то, что прослужит нам долго, что нам захочется сохранить на всю жизнь.

Как же делать такие покупки? Нужно выбрать несколько качественных кастрюль и сковородок, даже если они стоят дороже тех, что придется выбросить через год-полтора. Надо покупать классические костюмы, не соблазняясь остромодными тенденциями, которые уже в следующем сезоне выйдут из моды. Покупайте устройства, которые можно починить, а не отправить на свалку.

Во-первых, отдавайте предпочтение прочности и долговечности. Как понять, что будет с ручным миксером или платьем через какое-то время? Иногда можно руководствоваться инстинктом. Если вещь выглядит дешевой, ощущается дешевой и почти ничего не стоит, она вряд ли прослужит долго. Но чаще всего можно полагаться на репутацию и отзывы о товарах. Узнайте, что думают о товаре другие и отвечает ли компания за качество своей продукции.

Лучше всего покупать вещи с пожизненной гарантией. Стоят они дорого, но если производитель бесплатно их ремонтирует, то все

окупится. Вам не придется тратить время и деньги на новые покупки, а вещь не окажется на свалке.

Во-вторых, обращайтесь внимание на стиль. Выбирайте вещи, неподвластные времени, чтобы невозможно было понять, когда они сделаны. Идет ли речь об одежде, столовых приборах или диванах: чем более классический стиль, тем лучше. Не покупайте дешевые, остромодные вещи, которые дешево стоят и быстро устаревают. Они не только плохо сделаны, но еще и быстро вам наскучат. Классический же дизайн никогда не выйдет из моды.

В-третьих, помните о многофункциональности. Покупая вещи ограниченной функциональности, мы захламляем собственный дом. У нас появляются новинки: кухонные приборы, выполняющие какую-то одну функцию, и туфли, которые подходят только к одному костюму. Когда наши вкусы или интересы меняются, эти вещи перестают удовлетворять потребности. Выбирайте многофункциональные вещи, которые будут хорошо служить вам и сейчас, и в будущем.

И наконец, старайтесь пользоваться вещами как можно дольше. Ухаживайте за ними тщательно и внимательно, чтобы они находились в наилучшей форме. Если что-то сломалось, не выбрасывайте сразу – свяжитесь с производителем или зайдите в ремонтную компанию. В некоторых местах есть специальные кафе, где собираются волонтеры, которые бесплатно чинят разные устройства.

Покупая на всю жизнь, вы делаете покупку осознанно, а не под влиянием импульса. Вещи, попадающие в ваш дом, преодолевают высокую планку и служат вам верой и правдой очень долго.



- Какая вещь служит вам дольше всего? Подумайте, что делает ее такой особенной. Какие ее качества стоит искать в новых покупках?
- Определите, какой стиль одежды подходит вам больше всего. Не следуйте за модой, соберите неподвластный времени капсульный гардероб в своем стиле.

- Если вам нужно что-то купить, как следует подумайте и изучите рынок. Постарайтесь найти то, что будет служить вам очень долго.

Небеса не только НАД ГОЛОВОЙ, но еще и под ногами.

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

Прокат

Знаете легкий, нестрессовый и волшебный способ жить легко? Нужно брать вещи напрокат.

Часто вещи бывают нам нужны ненадолго – например, дрель во время ремонта или вечернее платье для торжества. А потом дрель пылится в подвале, а элегантное платье томится на задворках шкафа. Возникает вопрос: зачем тратить деньги и пространство на вещь, которая нам больше не пригодится? Лучше берите вещи напрокат, не покупайте.

Сегодня мысль о том, что можно делиться вещами и не покупать все, что нам может понадобиться, становится все более популярной. Мы понимаем, что многое можно не хранить у себя дома, главное – иметь к этим вещам доступ в моменты необходимости.

Эта идея не новая. Мы часто заимствуем редко используемые вещи у соседей. Но сто лет назад члены общества с большей охотой делились вещами друг с другом, чем сегодня. Что же произошло? Массовое производство сделало потребительские товары дешевыми и доступными, и теперь мы бежим в магазин, а не стучимся к соседу.

Но тот факт, что мы можем позволить себе что-то приобрести, вовсе не означает, что покупка – наилучший способ использования наших средств. К счастью, технология сегодня соединяет нас с массой товаров и людьми, которые могут нам это одолжить.

Если не можете найти необходимое у друзей, родных и соседей, загляните в интернет. Зарегистрируйтесь на местном форуме, в социальной сети или специальном приложении, разместите там свою просьбу. Кто-нибудь поблизости, с кем вы никогда не встретились бы, с радостью вам поможет.

Можно пойти в библиотеку – сегодня там предлагают не только книги. Во многих городах есть библиотеки инструментов, где можно взять напрокат различные приспособления для дома и сада. В таких же центрах предлагаются инструменты и материалы для ремонта, а также компьютеры, лазерные резки, 3D-принтеры и многое другое.

Библиотека вещей дает своим членам широкий выбор. Здесь можно позаимствовать настольные игры, кухонную утварь, швейные машины, снаряжение для кемпинга, музыкальные инструменты, детские

игрушки, спортивное снаряжение, приборы для вечеринки и многое другое. Некоторые центры размещаются в обычных библиотеках, другие – в отдельных зданиях. Нужно заплатить небольшой членский взнос или оплатить пользование вещами.

Если вы не можете найти то, что вам нужно, то найдется более капиталистическое предприятие, которое одолжит нужную вещь. Хотя это будет стоить денег, но все равно прокат более экономичен, чем покупка. Кроме того, вам не придется хранить лишнюю вещь, когда работа будет закончена. Это идеальный способ использования объемных, дорогих и редко нужных вещей. Берите напрокат вещи в хозяйственном магазине, магазине спорттоваров. Сегодня можно брать на время фотоаппараты и вечернюю одежду в модном бутике. Если вы редко ездите на машине, подумайте о каршеринге или почасовом прокате.

Так вы можете получить все необходимое, не заморачиваясь с покупкой и хранением. Вам не придется тратить время и деньги на покупку, хранение, ремонт, страховку и т. п. Кроме того, такая политика бережет ресурсы нашей планеты от расходования их на редко используемые вещи. Таким образом вы снимаете огромную тяжесть с нашей планеты.



- Прежде чем купить дорогую вещь (смокинг, второй дом, снегокат), подумайте, часто ли вы будете им пользоваться. Не будет ли лучше снять или позаимствовать эту вещь?

- Узнайте о возможностях проката в вашем регионе. Есть ли у вас библиотеки инструментов или техники? Есть ли пункты проката? Узнав об имеющихся вариантах, вы с большей готовностью будете ими пользоваться.

- Есть ли у вас вещи, которыми вы хотели бы поделиться? Подключитесь к местной сети, где люди предлагают и берут вещи в прокат. Вы поддержите сообщество и заведете новых друзей.

Ездим легко

У многих из нас вождение машины, которая сжигает топливо и выбрасывает углекислый газ, составляет самую значительную часть вредного воздействия на природу. К счастью, можно найти новые способы легкой езды по планете.

В первую очередь проанализируйте возможности общественного транспорта. Нельзя ли добраться до места на автобусе, поезде или метро? Общественный транспорт перевозит много пассажиров на меньшем количестве машин, что делает его более эффективным, чем автомобиль. Это сокращает пробки на дорогах и загрязнение воздуха и может даже снизить стресс. Вам не придется дергаться в пробке, вы можете просто сидеть, расслабившись, и изучать электронную почту или читать роман.

Поговорите с коллегами – возможно, кто-то может подвозить других на работу и домой. Поищите партнеров на работе. Некоторые компании помогают найти спутников, основываясь на маршрутах и графике работы. Можно использовать специальное приложение, которое поможет договориться о конкретной поездке.

Спросите у работодателя, нельзя ли работать из дома. Если вы не будете ездить в офис хотя бы раз в неделю, то тем самым уменьшите вредное воздействие на окружающую среду на 20 процентов. Еще вариант – узнайте, нельзя ли перейти на четырехдневную неделю. Работайте по 10, а не по 8 часов в день, и у вас появится дополнительный выходной.

Проверьте, нельзя ли добраться до нужного места на велосипеде? Велосипед полезен и для окружающей среды, и для здоровья. Тщательно продумайте маршрут. Выбирайте не самый короткий, а самый удобный, чтобы не пришлось преодолевать крутые подъемы или ехать по оживленным трассам. Старайтесь выбирать зеленые аллеи и велосипедные дорожки. Рекомендации по велосипедным маршрутам можно найти на сайтах городского транспорта.

Ходьба – еще один хороший способ перемещаться по планете. Старайтесь выбирать пешие маршруты при любой возможности. Это займет больше времени, но считайте это вкладом в собственное

благополучие. Ходьба способствует снижению веса, ослаблению стрессов и уменьшению риска инфаркта, инсульта и других болезней.

Если вам все же не обойтись без машины, старайтесь ездить легче, чтобы снизить вредное воздействие на среду. Собирайте дела, чтобы побывать в банке, химчистке и магазине за один раз. Чтобы экономить топливо, облегчайте машину. Не возите в багажнике ненужные вещи, снимайте багажник с крыши, если не собираетесь им пользоваться. Легче жмите на педали. Не тормозите слишком резко и не срывайтесь с места. Водите машину более плавно и поддерживайте постоянную скорость. Меняя машину, выбирайте более экономичную, электромобиль или гибридную модель.

Если машина бывает нужна вам изредка, пользуйтесь каршерингом. Машины обычно оставляют в районе станций метро. Когда вам нужна машина, найдите ее и зарезервируйте через интернет. В зависимости от условий оплата может быть поминутной, почасовой или дневной.

Проявив творческий подход и спланировав все заранее, вы вполне можете обойтись одной машиной на семью или вообще без машины. Если это невозможно там, где вы живете сейчас, подумайте о переезде и выберите место, где не будете зависеть от автомобиля. Отдайте предпочтение району с аллеями, дорожками, близостью к магазинам и общественному транспорту. Кварталы с удобной доступностью сделают вашу мечту реальностью.



- Изучите автобусные маршруты в своем регионе, проанализируйте расписание электричек. Вы поразитесь тому, куда можно добраться без машины. Если вы давно не пользовались общественным транспортом, попробуйте и отправьтесь на работу или в другое место.

- Изучите велосипедные и пешеходные дорожки в своем районе. Заставьте себя хотя бы раз в неделю ездить на велосипеде или гулять пешком.

- Составьте список домашних дел. Выделите определенный день, чтобы сделать все, связанное с машиной. Комбинируя дела, вы сэкономите время и топливо.

Пилигрим мира



Живя легко, мы начинаем осознавать истинную цель своей жизни. А это, в свою очередь, помогает нам жить еще легче, потому что мы перестаем обращать внимание на то, что не связано с нашим призванием.

Лучшим примером этого может служить Пилигрим Мира, женщина, которая 1 января 1953 года начала пеший поход за мир – «25 000 миль пешком во имя мира». Она не останавливалась двадцать восемь лет и умерла, в седьмой раз пересекая Соединенные Штаты. Ее история способна вдохновить каждого. Она сознательно решила жить просто и легко и достигла личного просветления: «Неожиданно я ощутила прилив вдохновения, какого не чувствовала никогда прежде. Помню, что я познала *бесконечность, пространство и легкость*». Она осознала истинный смысл своей жизни – способствовать установлению мира во всем мире, помогая людям обрести внутренний покой. И этой цели она посвятила часть своей жизни.

Избавившись от всего лишнего, она шла одна, без денег, единственным ее имуществом была одежда и то, что лежало в карманах, – расческа, зубная щетка, ручка и бумага. Она никогда ни о чем не просила и просто шла, пока кто-нибудь не предлагал ей кров, и ничего не ела, пока кто-то не давал ей еды. Поразительная радость была дарована ей в этой простоте: «Меня ничто не связывает. Я свободна, как птица, парящая в небе».

К счастью для нас, друзья сохранили ее учение, беседы и переписку. Прочтите книгу «Пилигрим Мира: ее жизнь и работа в ее собственных

словах» (бесплатно есть на сайте reaserpilgrim.org). История поразительного путешествия, мудрость и ясность ее слов вдохновляют на то, чтобы отказаться от лишнего и сосредоточиться на жизни в простоте и легкости.

Живем легко

В целом можно сказать, что чем больше ваш дом, тем более негативное влияние он оказывает на окружающую среду. Если вам не нужно все пространство, в котором живете, уменьшите его – и начните жить легко.

Почему стоит жить в доме поменьше? Давайте обсудим.

Маленький дом потребляет меньше энергии, что хорошо и для планеты, и для вашего банковского счета. Когда вам нужно обогреть и охладить небольшое пространство, вы используете меньше электричества и газа, что сокращает вредные выбросы и расходы. Можно использовать экологически чистые источники энергии – солнечную и энергию ветра. Квартира или кондоминиум, окруженные другими квартирами, более энергоэффективны, чем отдельно стоящий дом.

Небольшой дом требует меньше ресурсов (например, дерева) на постройку и поддержание. Это сохраняет деревья и уменьшает использование таких материалов, как сайдинг, утеплитель, черепица и т. п. Если вам нужно меньше материалов, можно подумать о более экологических вариантах.

Когда пространство ограничено, места для хранения тоже мало, поэтому вы не станете покупать много мебели, декора, электроники. Даже лампочек вам понадобится меньше! Какой прекрасный подарок для планеты!

В небольшом доме легче убираться. Время на домашние дела значительно сокращается. И это полезно для планеты, потому что вам требуется минимум чистящих средств, химикатов, электричества и воды.

Если дом занимает меньшую площадь, следовательно, увеличивается площадь зеленых насаждений. Кроме того, вам не понадобится много воды, оборудования, удобрений и услуг, чтобы поддерживать в порядке большой двор.

Небольшие дома обычно располагаются в плотно заселенных кварталах, расположенных близко к центру. А это дает возможность больше ходить пешком, пользоваться общественным транспортом

и велосипедными дорожками. Вам не придется за любой мелочью ехать на машине.

И наконец, многие маленькие дома довольно старые. Покупая дом, где кто-то жил, вы экономите ресурсы и сокращаете мусор, возникающий при новом строительстве. Это повторное использование в высшем смысле этого слова.

Небольшой дом окажет позитивное влияние на вашу жизнь. Сокращение кредитов и расходов снижает стресс. Вы сможете работать меньше, больше времени проводить с семьей или выбрать любимую карьеру, руководствуясь не только зарплатой. То, что хорошо для планеты, хорошо и для вас тоже.

Конечно, вы не обязаны жить в коробке из-под обуви. При разумном планировании и экономии пространства с помощью подсобных помещений и многофункциональной мебели уютный коттедж может стать более комфортным, чем роскошный особняк.

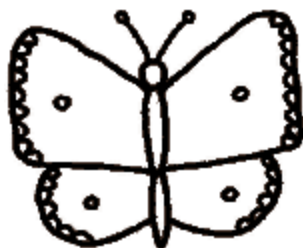


- Оцените площадь вашего жилища или узнайте ее из документов. Понимание того, что есть у вас сейчас, позволит вам понять, что и как можно сократить.

- Используете ли вы всю площадь максимально эффективно? Или у вас есть комнаты (столовая, комната для гостей), которые большую часть времени пустуют? Можете ли вы жить без этого «дополнительного» пространства?

- Загляните на сайты, где рекламируются небольшие дома. Посмотрите, как живут люди и целые семьи на 37 м². Это позволит вам по-новому взглянуть на свое пространство. Возможно, вам захочется поискать что-то поменьше.

Облегчаем свой стресс



Избавьтесь от лишнего в повседневной рутине. Наполните свои дни радостью. Сейчас мы с вами поговорим о том, как избавиться от тривиальных задач и цифровых раздражителей, чтобы сосредоточиться на важном. График, где меньше дел и больше свободы, прекрасен и позволит вам жить спокойно, радостно, эффективно и с осознанием смысла жизни.

Делаем меньше

Жить по принципу «Легко» означает делать меньше. Это совсем не то, к чему мы привыкли в нашем стремительном мире. Порой нам кажется, что все стараются перещеголять друг друга в том, кто больше сделает. Когда кто-то спрашивает, как наши дела, мы чаще всего отвечаем, что страшно заняты.

Каждый день мы испытываем огромное давление – нам нужно сделать все. Это достаточно трудно даже во времена попроще, когда «все» означало всего лишь баланс между работой и семьей. Но в цифровую эпоху – и эпоху социальных сетей – «все» увеличилось тысячекратно.

Помимо традиционной ответственности нам приходится иметь дело с электронной почтой, обновлять свою ленту в социальных сетях, заниматься дополнительным бизнесом, строить личный бренд, развивать собственные проекты, вести блоги, менять мир и выступать с мотивирующими лекциями. Кроме того, нужно общаться с друзьями, клиентами, коллегами, да и посторонними людьми.

Нам постоянно напоминают, что мы могли бы сделать *больше*, что при наличии нужных приложений, лайфхаков и секретов эффективности сумели бы втиснуть в свою жизнь еще много всего.

Не верьте этому. Что бы ни твердили гуру эффективности, никто не может сделать все! *Позвольте себе даже не пытаться.*

Ну и? Стало хорошо? Простой отказ от ожиданий заметно улучшает настроение и делает жизнь легче.

Не стремитесь сделать все. Оцените то, что вы делаете. Поймите, что самый ценный ресурс – это время. Проявите избирательность в том, как вы его проводите.

Сначала оцените количество занятий, проектов и обязательств. Да, конечно, это здорово – учиться рисовать, заниматься йогой, ходить на заседания книжного клуба и пробовать танцевать. Но лучше выбрать только одно-два занятия. Они доставят вам больше удовольствия, и успехов вы добьетесь гораздо больших.

Точно так же оцените общественную работу – занятия с детьми или помощь в приюте для животных. Чем более сосредоточенными станут ваши усилия, тем большего успеха вы добьетесь. Постарайтесь

проявить избирательность и в работе. Не соглашайтесь на каждое новое задание автоматически, сфокусируйтесь на нескольких выбранных. Оцените и обязательства в социальных сетях. Тут чем меньше, тем лучше. Не допускайте чрезмерного отвлечения на них.

А теперь оцените свое время и то, как вы им распоряжаетесь. Например, отведите два вечера в неделю конкретному хобби, один уик-энд в месяц волонтерству и какое-то количество часов общению. Внимательно следите за тем, сколько времени тратите на просмотр телевизора, изучение интернета или социальных сетей. Десять минут там, полчаса сям – это мелочи, но если не следить, то они могут сожрать большую часть вашего дня. Поставьте разумные временные рамки (например, час в день) или отведите этому занятию определенное время (после ужина).

Помните, качество гораздо важнее количества. Когда вы перенапрягаетесь, то не можете прилагать усилий больше минимума. Когда же у вас меньше дел, то каждому вы уделяете все свое внимание и выполняете его с максимальной эффективностью. Делая меньше, вы поднимаетесь до высот мастерства. Когда же дел оказывается выше крыши, вы остаетесь посредственностью.

Делая меньше, вы все равно делаете много. Но при этом вы спокойны, контролируете ситуацию и способны со всем справиться. Вы выполняете свои дела с изяществом и точностью истинного мастера. И в конце каждого дня вас охватывает чувство удовлетворения, а не изможденности.



- Определите любимое увлечение и в течение месяца занимайтесь только им. Принесло ли это вам больше радости и удовлетворения?
- Выберите одно благотворительное занятие, которое ближе всего вашему сердцу (например, помощь бездомным или волонтерство в школе). Подумайте, как вы могли бы уделять этому занятию больше времени и сил.
- Выберите одну-две социальные сети и отключитесь от остальных на целый месяц. Уменьшился ли ваш стресс? Стали ли вы отвлекаться

реже? Если да, то откажитесь от избыточной нагрузки.

Отказываем легко

Когда моей дочери было три года, я попросила ее сделать что-то такое, что не было для нее приоритетом, – по-моему, убрать игрушки или доесть брокколи. Она решительно мне отказала: «Нет, спасибо!» и продолжила заниматься своими делами.

Когда-то в раннем детстве она часто просто отрезала: «Нет!» Теперь же я была обезоружена гениальностью ее ответа. Позже я узнала, что этому она научилась в детском саду, где детям разрешали отказываться от занятий простой фразой «Нет, спасибо». Это позволило им принимать решения и давало ощущение контроля над собственной жизнью.

Я подумала: «Вау! Вот если бы взрослым тоже было так просто!» А потом мне в голову пришла мысль: «А почему бы и нет?» И я решила, что в следующий раз, когда ко мне обратятся с просьбой, выполнять которую мне не захочется, я просто откажу, не терзаясь чувством вины. К моему удивлению, это сработало.

Никто не любит отказывать. Само слово «нет» кажется слишком резким, безликим и суровым. Кажется, что мы отклоняем не только просьбу, но и человека, который ее высказал. Хуже того, мы часто сопровождаем свое «нет» извинениями, оправданиями и долгими объяснениями. И когда мы заканчиваем, то обе стороны чувствуют себя ужасно.

Когда же мы отказываем легко, то снимаем тяжесть «нет», произнося это слово самым простым и спокойным образом. Отказывая в просьбе, не считайте себя обязанным извиняться и искать оправдания. Как это ни странно, но простая фраза «Я бы с радостью, но у меня слишком много дел» будет понята и принята практически всеми.

Хотя вам кажется, что, говоря «нет», вы бросаете камень в человека, легкий отказ – это вполне спокойный и приемлемый способ общения. Это некий «пузырь», который переносит ваше сообщение и тает в воздухе.

Вот как можно отказывать легко и изящно.

1. Поблагодарите за просьбу, выразите восхищение предложенным делом или желание помочь:

«Спасибо, что вспомнили обо мне...»

«Какой замечательный проект...»

«Мне хотелось бы помочь / прийти / принять участие...»

2. Сообщите, что это никак не вписывается в ваш график:

«...но мой график заполнен до отказа».

«...но сейчас у меня совсем нет времени».

«...но это дело заслуживает большего, чем я могу дать».

3. Наконец, сделайте полезное предложение (если можете):

«Я знаю, кто может вам помочь».

«Хотите, я свяжу вас с Н? Это дело прямо для нее».

«Вот отличный ресурс, которым можно воспользоваться».

Когда вы отказываете легко, то сосредотачиваетесь на позитиве. Тогда собеседник почувствует себя хорошо, поскольку ощутит вашу поддержку и энтузиазм. Вы проявите добрую волю (хотя и не пожертвуете временем). Если все сделать правильно, вас не будет терзать чувство вины и разочарования, обычно сопровождающее отказ.

И знаете, что лучше всего? Когда вы легко отказываете менее важным проектам, то говорите «да» более важным. Когда вы легко отклоняете новое обязательство, то говорите «да» уже имеющимся обязательствам. Когда вы легко отказываете претендентам на ваше время, то говорите «да» самому себе и своим близким. Вы становитесь хозяином собственной жизни, бережете время и силы для того, что для вас более важно.



- Вспомните просьбу, которую вам хотелось бы отклонить (например: «Вы не могли бы помочь в организации благотворительного вечера?»). Придумайте и отрепетируйте отказ, чтобы быть готовым, когда наступит момент.

- Если у вас уже есть какие-то просьбы в электронной почте, отклоните их немедленно. (Если вы еще не сказали «да», то, скорее всего, не должны на это соглашаться.) Не позволяйте потенциальным обязательствам висеть у вас над душой.

- Когда кто-то в следующий раз обратится к вам с просьбой, сделайте паузу, подумайте о своем правиле «Жить легко» и только потом отвечайте. Эта ответственность придавит вас или позволит воспарить? Отвечайте соответственно.

Какое УДОВОЛЬСТВИЕ – жить спокойной жизнью!

УИЛЬЯМ ДРАММОНД

Разгружаем график

Вспомните те моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно легко, счастливо и свободно. Будь то лето в детстве, ежегодный отпуск или ленивое воскресное утро, у всех них есть одно общее: они были не загружены.

Трудно чувствовать себя спокойно, когда живешь по часам, но в действительности все именно так. Ежедневники, календари, приложения расписывают наши дни по минутам. Эксперты по продуктивности учат нас, как втиснуть в и без того забитое расписание новые дела.

Перегруженность – одна из главных причин стресса. Мы спешим от одного обязательства к другому, несемся по жизни по строгому расписанию, боясь отстать. Если задерживается встреча в десять или в час, то остальной день ускоряется еще больше.

Чтобы жить более легко и безмятежно, разгрузите свой график. Вместо того чтобы что-то записывать, вычеркните. Знаю, это проще сказать, чем сделать, но начните с малого. Выберите ежемесячное или еженедельное обязательство, от которого можно отказаться, и посмотрите, какой станет ваша жизнь без него. Мир наверняка не перестанет вращаться, если вы пропустите рабочий ланч или семинар по самосовершенствованию.

Устраивайте себе небольшие передышки между делами. Так у вас появится возможность остановиться и сосредоточиться на себе. Ощущение спокойствия и контроля повысит вашу уверенность и эффективность. Чем больше перерывов в графике, тем меньше вероятность, что из-за какой-то ошибки все посыплется, как карточный домик.

Не терзайтесь чувством вины из-за получаса свободного времени перед следующим делом. Ни в коем случае не пытайтесь чем-то заполнить это время! Вы устроили себе перерыв не для того, чтобы сделать другие дела. Вам нужно просто расслабиться. В разгар тяжелого дня отдых (пусть даже короткий) восполнит ваши силы, и вы сможете лучше справляться со своими обязанностями.

Незагруженное время жизненно важно для ментального здоровья и благополучия. Храните его, как драгоценное сокровище. Не

соглашайтесь возглавлять очередной комитет, идти на внеплановое совещание или участвовать в новом проекте. Откажите легко: «Мне хотелось бы, но в моем расписании совсем нет времени».

Когда жизнь состоит из одних лишь дел, она перестает быть веселой. Наслаждайтесь прелестью свободного места в календаре. Оно открывает перед вами восхитительные возможности. Вместо того чтобы знать все, что вы сделаете в течение дня, оставьте место для безмятежного покоя – для случайной встречи, неожиданного события или счастливого открытия, которое нельзя было запланировать.

Когда вы перегружены, то несетесь по жизни, как поезд. Вы так стремитесь вовремя прибыть на следующую станцию, что упускаете красоту дороги. Разгрузив расписание, вы начинаете порхать по своему дню как птица, выполняя то, что нужно сделать, но в то же время отдыхая, наблюдая и даже «чирикающая от радости».

Жизнь следует измерять моментами, а не минутами. Когда вы смеетесь со своим ребенком, болтаете с партнером или гуляете в парке, сосредоточивайтесь на моменте – не думайте о том, что будете делать дальше. Создайте время для непредвиденных моментов, потому что именно они делают жизнь такой восхитительной.

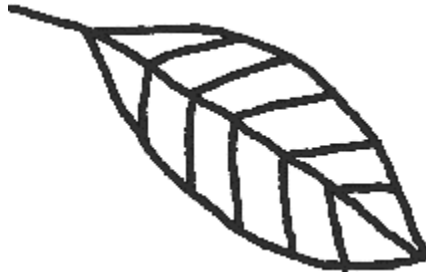


- Каждый день у вас должен быть час свободного времени – целиком или два раза по полчаса. Используйте такие перерывы, чтобы расслабиться и восстановить силы самым удобным для себя образом. Прогуляйтесь, помедитируйте, выпейте чашку чая.

- Вычеркните какое-то еженедельное обязательство из своего графика. Не заполняйте это время другими делами. Считайте, что это неожиданно обнаруженный подарок.

- Каждую неделю устраивайте себе целый свободный день (например, субботу или воскресенье). Пусть планы складываются сами по себе. Не смотрите на часы.

Стоицизм



Идея легкой жизни уходит корнями в древнюю философию, в частности, в учение стоиков, их философская школа сложилась в Греции в III веке до н. э. Позже идеи стоицизма переняли и развили римляне. Хотя основами этого учения являются логика, физика и этика, оно поразительно практично и позволяет жить гармоничной жизнью.

Несмотря на распространенные убеждения, стоики вовсе не призывали подавлять эмоции. Они считали, что негативными чувствами (гнев, беспокойство и страх) можно управлять и сводить их к минимуму, а также полагали, что счастье человека полностью зависит от его взгляда на мир. Проще говоря, все не так плохо, если мы не позволяем событиям тревожить нас.

Стоики проповедовали невозмутимость – внутреннее спокойствие и душевное равновесие, особенно в трудных ситуациях. Они понимали, что жизнь полна перемен и неопределенности. И мы не должны переживать из-за того, что не можем контролировать (то есть других людей и внешние события). Нужно сосредоточиваться на том, что поддается нашему контролю, то есть на собственных реакциях, мнениях и мыслях. Эпиктет говорил: «Не стремись к тому, чтобы все происходило так, как желаешь; но желай, чтобы все происходило так, как происходит. И тогда ты погрузишься в спокойное течение жизни».

Как и современные минималисты, стоики ценили умеренность и победу над желаниями. Они не были аскетами, но проповедовали отстраненность от материальных благ и земных наслаждений – то есть не стремились к их приобретению и не страдали из-за их утраты.

Стоики были благодарны за то, что имели, и понимали, что, говоря словами Марка Аврелия, «для счастливой жизни нужно очень немного».

Советую обратиться к трудам классиков философии стоиков: Сенеки «О душевном спокойствии», Марка Аврелия «Размышления», Эпиктета «Энхиридион» и «Правила». В современных переводах читать эти книги легко и приятно.

Отключаемся

Когда-то давным-давно, выходя с работы, мы отключались до следующего утра. Давным-давно нам нужно было находиться дома, чтобы до нас можно было дозвониться. Давным-давно мы не представляли, чем занимаются наши друзья, пока не встречались с ними. Давным-давно мы шли по улице, обедали и ехали в метро, не глядя в свои телефоны.

Эти времена прошли. Теперь мы должны быть доступны 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Мы общаемся с теми, с кем познакомились двадцать лет назад, и следим за интимными деталями жизни других людей (или, что еще хуже, делимся собственными). Мы более не можем спокойно сидеть на скамейке в парке или в кофейне и просто наблюдать за жизнью.

Постоянная связь имеет свои плюсы – друг может прислать сообщение, что задерживается, мы можем узнать прогноз погоды, куда-то направляясь. Но и минусы подобного очень значительны.

Во-первых, виртуальный шум не стихает. У нас нет ни минуты покоя. Текстовые сообщения, звонки, электронные письма, ленты, заголовки – все это всплывает в случайном порядке в любое время суток, отвлекая наше внимание от того, чем мы занимаемся. Трудно работать продуктивно, когда что-то постоянно мешает.

Во-вторых, зная, что делают, носят, едят, покупают и чего достигают наши друзья (и посторонние люди), мы неизбежно сравниваем себя с ними, и часто это сравнение не в нашу пользу, что приносит разочарование и неудовлетворенность. Нам постоянно напоминают о том, чего мы *не* сделали, и в нас развивается страх что-то упустить.

Шум, давление и ожидания отягощают нашу повседневную жизнь. К счастью, облегчить свою участь легко. Нужно просто отключиться.

Самый прямой путь к безмятежности – отключение уведомлений на своем телефоне. Жизнь становится более спокойной, когда приложения, обновления и уведомления не требуют внимания. Оставьте звонки и смс, но отключите все уведомления. Вам вовсе необязательно знать, что в магазине началась распродажа, а кто-то из знакомых обновил страницу на Facebook.

Так же можно поступить и на компьютере – отключите уведомления в электронной почте. Представьте, что в ваш кабинет каждые несколько минут кто-то входит, стучит вас по плечу и задает какой-то вопрос или обращается с просьбой. Так вы никогда ничего не сделаете! Непрерывный поток электронной почты – это то же самое. Выделите конкретное время для проверки почты и ответов на письма, а в остальные часы даже не заглядывайте в ящик.

Ощувив благодать молчаливого телефона или ноутбука, подумайте о том, чтобы отключиться на какую-то часть дня – например, во время обеда или после ужина. Выключите все электронные устройства и пойдите на прогулку. Поговорите с другом или возьмите книгу. Вам нравится новообретенный покой? Попробуйте отключиться на уик-энд или во время отпуска. Не так давно это считалось нормой.

В те времена телефонные провода физически привязывали нас к устройству (и к тому, кто находился на другом конце провода). Но сегодняшние беспроводные технологии дают нам лишь иллюзию свободы. Мы привязаны к работе, рекламе, корпорациям и многому другому невидимыми проводами, которые оказались гораздо более прочными.

Отключаясь, вы рвете эти виртуальные цепи. Только вы решаете, как проводить время и чему уделять внимание. Нельзя позволять маркетологам, разработчикам приложений и социальным сетям решать это за вас. Вы контролируете свой день и освобождаете собственный разум для более важных и ценных действий.



- Отключите (или хотя бы выключите звук) незначительные уведомления. Понаблюдайте, стали ли вы спокойнее и сосредоточеннее в течение дня.

- Попробуйте быть «недоступным» в определенные периоды времени. Например, не отвечайте на рабочие письма по вечерам и в выходные дни.

- Наложите запрет на все устройства во время трапез и общения с семьей. Пользуйтесь возможностью смотреть в глаза близким людям, а не в экран смартфона.

Ступени

Большие проекты нависают над нами, как тяжелые скалы. Нас подавляет масштаб работы. Вместо того чтобы подниматься с постели с чувством энтузиазма и желанием приняться за работу, мы просыпаемся в ужасе и тащимся к столу, еле передвигая ноги. Мы не знаем, с чего начать, поэтому медлим и оттягиваем начало работы. А срок сдачи все ближе. И работа кажется все более грандиозной. И уровень стресса нарастает.

Никогда не бойтесь. Мы можем не только жить легко, но и легко работать. Нужно всего лишь разбить огромный валун проекта на небольшие, легко выполнимые этапы – ступени.

Представьте, что вы садитесь писать роман. Грандиозность замысла способна парализовать даже самых опытных писателей. Сесть за главу не так страшно, а написать одну сцену – это вполне по силам любому.

А что, если разбить роман еще мельче? Что, если, сядя за работу, вы ставите перед собой цель написать один абзац? Один абзац до перерыва на кофе? Никаких проблем! А еще один до обеда? С удовольствием! Вы и заметить не успеете, как эти абзацы сольются в сцену, главу, целую книгу.

Ступени – это мощная стратегия повышения продуктивности. Выполнять небольшие задачи довольно легко. У вас появляется ощущение достижения, и возникает импульс к завершению работы.

Этот прием можно использовать во всем, что вас пугает, например в обучении кулинарии, программированию или иностранному языку. Разбейте курс обучения на мини-уроки и тратьте десять–пятнадцать минут в день на их выполнение. Вам не придется ждать, когда появится много времени (этого может и не произойти), чтобы посвятить его изучению большого объема материала. Делайте маленькие шаги к цели каждый день. Поскольку это заметно облегчает задачу, то работа превратится в удовольствие, а не в тяжелый груз.

Точно так же поступайте с целями. Они часто бывают настолько амбициозными, что кажутся недостижимыми. Мы представить не можем, как добиться такой грандиозной цели. И вместо того чтобы работать, начинаем отвлекаться. Это ведет лишь к разочарованию. Прогресса так достичь нельзя.

Разбейте большую цель на ряд малых и добивайтесь их одна за другой. Цель «Начать собственный бизнес» кажется страшной. Невозможно сделать это за час, после того как вы уложите детей спать. А вот цели «Обдумать три идеи», «Прочитать статью о предпринимательстве» или «Написать электронное письмо потенциальному наставнику» вполне выполнимы. Создайте ряд ступеней, которые приведут вас к цели спокойно и уверенно.

Такая стратегия дает вам гибкость. Предположим, ваша цель – смена карьеры. Вместо того чтобы нырять с головой (бросить работу и поступить в новый колледж), поднимайтесь по ступеням потихоньку (запишитесь на вечерние курсы, поговорите с профессионалами в выбранной области). Каждая ступень даст вам возможность остановиться, все оценить и сменить курс при необходимости.

Ступени – не просто катализатор прогресса. Они делают крупные проекты менее тяжелыми. Вместо того чтобы взваливать на плечи тяжелый груз, вы разбиваете его на части и делаете один шаг за другим. Вы спокойны и полны сил, без труда переходите с одной ступени на другую, продвигаясь к завершению работы.



- Выберите одну цель и разбейте ее на мельчайшие этапы – в идеале каждый такой этап вы должны выполнять за час или меньше. Установите определенное время, которое будете посвящать такой работе.

- Каким новым навыком вам хотелось бы овладеть? Поищите в Интернете мини-уроки, небольшие видеоруководства. Разработайте приятную для себя программу овладения основами.

- Если какой-то ваш проект застопорился, подумайте, как придать ему иное направление. Сделайте небольшие шаги, чтобы понять, перспективен ли новый путь.

Большого добиваются БЕЗМЯТЕЖНО-СПОКОЙНЫЕ люди.

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

Страховка

Знаете, почему воздушные гимнасты спокойно перелетают с одной трапеции на другую, поражая нас своей грацией, смелостью и невесомостью? Потому что у них есть страховка. Если мы хотим жить легко, свободно и реализовать свой потенциал, нам нужна страховка, которая спасет нас, если мы упадем.

Жизнь непредсказуема. Вы можете спокойно двигаться по ней, но неожиданный поворот событий способен перевернуть весь ваш мир с ног на голову. Мы не в силах предотвратить все неприятности, но можем создать страховку, которая поможет с ними справиться. Она смягчит падение и поможет подняться на ноги, когда что-то пошло не так.

Но давайте разберемся по порядку. Подумайте, где вас могут поджидать неприятности. Если вы начали испытывать необъяснимую боль, значит, тело посылает вам сигнал приближения болезни. Если партнер как-то отдалился, значит, в отношениях не все благополучно. Если атмосфера на рабочем месте стала напряженной, вас ждут потрясения на работе. Если вы знаете, в чем ваша уязвимость, то можете заранее подготовиться к обороне.

При лучшем развитии событий вам удастся захватить потенциальную проблему до того, как она превратится в полномасштабный кризис. Например, начнете вести более здоровый образ жизни, прежде чем возникнет болезнь, обратитесь к психологу, прежде чем разногласия станут неразрешимыми, разошлете свое резюме до того, как вас уволят.

Но иногда, как ни старайся, ничего не выходит. И вот тут-то в действие вступает страховка. Медицинское страхование позволит вам получить необходимую врачебную помощь. Банковский счет поможет выйти из неудачных отношений без ущерба для себя. Профессиональные знакомства помогут найти новую работу.

Страховка не означает, что вы должны постоянно беспокоиться обо всем, что может пойти не так. Просто нужно создать буфер на тот случай, если не так пойдет хотя бы что-то. Нужно активно действовать, а не пассивно реагировать. Страховка может быть малой или большой, чтобы вы могли использовать ее в любой ситуации.

В повседневных ситуациях (когда у вас есть определенный запас денег в кошельке или кто-то, кто может присмотреть за детьми в случае необходимости) она снижает степень стресса. В экстремальных случаях (запас пищи, воды и других припасов, которые помогут пережить природный катаклизм) страховка спасет вашу жизнь.

Наличие страховки избавляет вас от зависимости от конкретного человека или ситуации. Цените все хорошее в своей жизни – работу, дом, отношения, но признавайте, что ничто не постоянно. Будьте физически, психологически и финансово готовы ко всему, чтобы серьезная потеря не разрушила вашу жизнь.

Надежная страховка – экстренный фонд, духовная практика, широкая сеть друзей и родственников – поможет вам легче и спокойнее пережить любой кризис. После создания продолжайте наращивать и укреплять ее. Чем прочнее будет сеть, тем лучше она поможет вам в минуту нужды.

Страховка позволяет нам в полной мере использовать свой потенциал. Немногие воздушные гимнасты решаются на трюки, не имея внизу страховочной сети. То же и с нами: без страховки мы живем робко, стараемся держаться пониже, потому что знаем – один неверный шаг может закончиться катастрофой. Страховка придает нам уверенность, и мы смелее рискуем, поднимаемся выше и совершаем прыжки веры, не боясь падения.



- Проанализируйте свою страховку.

Финансовая. Есть ли у вас средства на экстренный случай? Есть ли у вас страховка, которая защищает основные активы?

Профессиональная. Есть ли у вас связи в профессиональном мире? Есть ли у вас запасной план на случай потери работы?

Медицинская. Есть ли у вас медицинская страховка, которая обеспечивает и профилактику и лечение в случае серьезного заболевания?

Социальная. Прочны ли ваши связи с родными, друзьями, прихожанами вашей церкви и соседями?

- Постарайтесь заполнить любые имеющиеся пробелы. Например, купите страховой полис, откройте сберегательный счет на случай непредвиденных расходов, укрепите личные отношения.

- На какой риск вам хотелось бы пойти? Какая страховка может помочь вам решиться?

Бытовая хореография

Сколько бы мы ни стремились делать меньше, есть дела, без которых просто не обойтись. Дом сам себя не уберет, ужин сам себя не приготовит, электронные письма сами на себя не ответят (по крайней мере пока что). Иногда повседневные заботы так нас утомляют, что ни на что другое просто не остается сил.

Не волнуйтесь! Чтобы сделать все с минимальными усилиями и за короткое время, нужно всего лишь придумать несколько процедур. Понимаю, звучит скучно. Но я воспринимаю такие процедуры как балетные па – хореографические движения, известные мне настолько хорошо, что я могу выполнять их точно, элегантно и легко.

Возьмем, к примеру, готовку. Если вы любите творить блюда на кухне, посвящайте этому занятию столько времени и сил, сколько хочется. Но для многих из нас готовка ужина после долгого рабочего дня (особенно когда в семье есть дети) становится источником серьезного стресса. Наличие процедуры – по крайней мере в рабочие дни – избавляет от паники при виде полупустого холодильника или во время забега по магазину в последнюю минуту.

Чтобы разработать хореографию готовки, разработайте стандартный репертуар простых блюд – паста, курица, тофу, рыба. Меняйте для разнообразия только соусы и специи. Простой ужин из тушеного тофу с овощами можно разнообразить карри, арахисом, фасолью, кисло-сладким или имбирно-чесночным соусом. Возможности безграничны, а процесс весьма эффективен. Не пытайтесь готовить что-то новое с нуля. Готовьте стандартные блюда, играя с приправами. Кулинарные эксперименты приберегите на выходные. (Пируэт и плие...)

Стройте хореографию и других домашних дел. Распределяйте конкретную работу на определенные дни недели: пылесос по понедельникам, стирка по вторникам, уборка в ванной комнате по средам и т. п. И тогда вы сможете выполнять их за пятнадцать минут, не терзаясь мыслью о том, что вся суббота будет убита на уборку. При возможности распределите домашние дела между членами семьи. Когда груз поделен между всеми, каждый несет небольшую часть. (Арабеск...)

Процедуры помогут справиться с повторяющимися и невдохновляющими сторонами работы. Чтобы сделать ее максимально безболезненной, создайте шаблоны для всех отчетов, таблиц, электронных писем и других документов, которые вы создаете регулярно. Выработайте стандарты языка и формата, и тогда вам останется всего лишь подставить нужную дату. (Релеве...)

Попробуйте максимально автоматизировать свои действия. Если вы регулярно пополняете запасы чего-либо (предметов гигиены или канцтоваров), подпишитесь на доставку до дверей. Оплачивайте счета через Интернет. Убедитесь в том, что повторяющиеся платежи (например, ипотека или квартплата) напрямую списываются с вашего банковского счета. Настройте компьютер так, чтобы он автоматически копировал информацию в облако и сам выполнял повторяющиеся задачи (например, изменение размеров изображений или сортировка файлов).

Используйте мобильные приложения для загрузки купонов и отправки уведомлений о мероприятиях. Настройте агрегатор контента с тем, чтобы он автоматически подбирал интересные для вас заголовки, статьи и блоги. Можете даже нанять виртуального помощника для задач, которые требуют вмешательства человека. (Гранд жете...)

При правильной хореографии ваша работа будет напоминать элегантный и тщательно отрепетированный балет. Вы будете, танцуя, справляться с повседневными задачами, экономя время и силы для важных дел.



- Какие домашние дела угнетают вас больше всего? Разработайте процедуру, которая позволит справляться с ними быстро и без особых усилий.
- Какие задачи на работе отнимают большую часть вашего времени? Подумайте, как их можно автоматизировать или иным образом стандартизовать.

- В какой работе вам требуется определенная помощь? Пригласите партнера на па-де-де.

ГРАЦИЯ сквозила во всех ее движениях.

ДЖОН МИЛЬТОН

Вполне достойно

Помните, как в детстве вам давали краски и чистый холст? Вы с радостью погружались в работу, наслаждаясь цветами, фактурами, мазками кисти. И очень скоро у вас получался «шедевр». Представьте ту же картину сегодня. Сможете ли вы работать с тем же азартом и вкусом? Или замрете перед холстом, парализованный страхом перед несовершенством своей работы?

Совершенство – прекрасное слово, но какой же тяжелый груз оно обрушивает на наши плечи! Пытаемся ли мы составить идеальный документ, приготовить идеальный ужин или найти идеальный подарок, задача сразу же становится тяжелее, чем должна была бы быть (и лишается какого бы то ни было удовольствия).

Давайте относиться к жизни легче. Вместо совершенства стремитесь к тому, чтобы выполнить работу вполне достойно. Да, конечно, если мы проверяем факты или выполняем хирургическую операцию, совершенство – достойная цель. Но в большинстве повседневных дел совершенство не требуется. Да этого от нас никто и не ждет. Мы изнуряем себя, совершенствуя и оттачивая каждый шаг, но никто этого не замечает.

Конечно, мы всегда должны гордиться своей работой и прилагать к ней все усилия. Но когда мы получаем достойные результаты, от совершенства нас всегда отделяет еще один шаг. Потраченное время и силы порождают стресс и не приносят награды.

Порой стремление к совершенству способно напрочь отбить желание работать. Мы ставим планку так высоко, что неспособны ее достичь. Любая задача начинает пугать нас. Вместо того чтобы с энтузиазмом приступить к работе, мы медлим, считая себя бесталанными неумехами, лишенными творческого начала. В результате у нас остается слишком мало времени, чтобы достойно справиться с работой. В худшем случае мы вообще ничего не делаем.

Когда мы понимаем, что вполне приличного, но не идеального, уровня будет достаточно, то с большей энергией беремся за дело. У нас есть уверенность, что сможем выполнить работу на приемлемом (пусть даже и не безупречном) уровне, и это хорошо. Вместо того

чтобы погружаться в незначительные мелочи, мы выполняем работу быстро и без особенных усилий.

В последние годы социальные сети сильно подняли планку личного совершенства. Теперь мы сравниваем себя не только с родными, соседями и друзьями, но практически со всем миром. Кажется, что все вокруг пекут идеальные торты, носят идеальную одежду, идеально воспитывают детей и – делают идеальные фотографии, которые это подтверждают.

Но в тщательно отобранных и обработанных фотографиях мы не видим усилий, приложенных, чтобы их сделать, и несовершенства, их окружающего. Мы видим идеальное суфле на тарелке, но не видим трех испорченных, которые были до него. Отступите в сторону от идеального шкафа – и вы увидите грудку одежды на полу. Совершенства можно достичь, но поддерживать его почти никому не удастся.

Когда мы стремимся ко вполне достойным результатам, то не питаем нереалистических ожиданий. Наша семья не ждет от нас фотогеничного ужина, начальник предпочтет получить отчет вовремя, а детям больше нужно внимание, чем безупречно убранный дом. Можно расслабиться и наслаждаться жизнью, не стремясь соответствовать установленным кем-то стандартам.

Мы можем браться за свои задачи, проекты и любые дела с детским энтузиазмом. Освободившись от груза совершенства, можно с радостью взяться за кисть.



- Подумайте о каком-то деле, в котором можно не стремиться к совершенству. Поэкспериментируйте в течение месяца, довольствуясь вполне достойными результатами. Кто-нибудь заметил разницу?

- Не мешает ли стремление к совершенству браться за что-то новое и сложное? Беритесь за дело – и не беспокойтесь о результатах.

- Не ждете ли вы совершенства от других? Абсолютно нормально ждать от партнера, детей и коллег просто вполне достойных результатов.

Облегчаем успех

Значительная часть наших стрессов проистекает из стремления к традиционным вехам успеха – большой дом, дорогая машина, очередное повышение. Мы постоянно боремся, чтобы достичь этого, но, достигнув, испытываем разочарование и неудовлетворенность. Почему? Потому что все это – *чужое* представление об успехе.

Более того, традиционные формы успеха нагружают нас лишним багажом. За большой дом нужно платить большую ипотеку и большие налоги. Огромные комнаты требуют огромного количества мебели. У дорогой машины – дорогая страховка, да и в обслуживании она обходится недешево. Продвижение по карьерной лестнице влечет за собой новые стрессы, давление, увеличение продолжительности рабочего дня. Нам кажется, что «успех» сделает жизнь легче, но она становится лишь тяжелее.

Каково же решение? Найдите собственное более легкое, доброе и мягкое определение успеха. Подумайте, какая работа, дом и образ жизни сделают вас по-настоящему счастливым.

Вместо дворца вы будете счастливы в небольшом доме, который легко убирать, содержать и обставлять. Вам будет приятнее иметь домик в уютном квартале, где все друг друга знают и можно гулять по вечерам, чем в дорогом коттеджном поселке, обнесенном оградой. Возможно, у вас мечта жить в квартире или кондоминиуме, чтобы по выходным ездить за город, а не стричь газон перед собственным домом.

Вместо машины вы с большей радостью будете ездить на велосипеде или ходить пешком. Можно воспользоваться услугами каршеринга или общественным транспортом – и не думать о замене масла, ремонте и парковке.

Радость вам принесет не новое повышение, а более гармоничный баланс между работой и личной жизнью. Возможно, вы предпочтете гибкий график высокой должности, чтобы не работать с утра до ночи, а быть дома, когда ребенок приходит из школы. Ваше представление о карьерном успехе может быть не таким, как у кого-то другого. Кому-то нужна высокая должность, а вам вполне достаточно возможности оплачивать свои счета и заниматься любимым делом.

Новое определение успеха может быть каким угодно – быть хорошим родителем, помогать другим людям, гордиться своей работой, улучшать жизнь общества, укреплять здоровье. Такие цели не только достижимы – они соответствуют вашим ценностям и приносят больше удовлетворения.

Определите собственное мерило успеха. Не ищите примеров извне. Успех не следует мерить зарплатой, или внушительным банковским счетом, или популярностью в социальных сетях. Успех не имеет ничего общего с количеством «друзей», фолловеров или лайков. Время, проведенное за подобными подсчетами, мешает вам достигать того, что по-настоящему важно.

И наконец, избавьтесь от представления об успехе как о необходимости вести головокружительную жизнь. Новостные ленты пестрят историями о людях, сделавших колоссальные состояния с минимумом усилий, написавших потрясающие бестселлеры или добившихся грандиозного успеха, хотя ничто этого не предвещало. И нам кажется, что мы тоже можем так! В информационную эпоху подобные истории звучат повсеместно, они влияют на наше восприятие. Поймите, что все это – исключение, а не правило. «Обычная» жизнь, полная доброты, «обычное» благополучие и служение обществу – это тоже успех.

По стандартам общества успех – это колоссальный трофей: большой, блестящий, но жить с ним нелегко. Он производит впечатление на других, но угнетает вас самого. Найдите собственный вариант успеха – более легкий и возвышенный, который заставляет вас чувствовать себя на миллион баксов.



- Если какой-то из «успехов» (большой дом, напряженная работа) становится для вас слишком тяжел, найдите способы сделать его чуточку легче.
- Дайте собственное определение успеха – другими словами, поймите, какие обстоятельства делают вас счастливым (например,

работа на себя или жизнь в небольшом городе). Разработайте план действий по достижению такого успеха.

- В какой «обычной» сфере (доброта, честность, щедрость, семья) вы могли бы добиться потрясающего успеха?



Действия без усилий



Когда мы живем легко, происходит нечто удивительное. Избавившись от груза, мы избавляемся и от борьбы. И тогда можем делать, что хотим, с удивительным ощущением легкости. Мы начинаем двигаться, говорить, работать и играть свободно, так же естественно, как дышать.

Состояние действий без усилий называют *ву вэй*. Это одна из самых важных концепций «Дао Дэ Цзин», руководства жизни, составленного древнекитайским философом Лао-цзы. *Ву вэй* означает «действие без действия» или «делание без делания». Странно? Но эта концепция учит тому, что вы не должны напрягаться и стараться изо всех сил. Достаточно просто отдаться потоку.

Такая легкость делания прекрасно показана в рассказе Итало Кальвино «Приключение лыжника». Действие происходит на оживленном горнолыжном склоне. Группа шумных и неуклюжих

мальчишек заворуженно следит за элегантными и умелыми движениями девушки в небесно-голубой куртке: «Они не могли бы объяснить, почему это происходит, но она их буквально зачаровала: все ее движения были совершенно простыми и идеально ей подходили; она ничего не преувеличивала, не проявляла ни малейшего волнения или каких-либо усилий, не показывала, что намерена сделать это любой ценой. Нет, у нее все получалось естественно».

Мальчишки шумно и неловко скатывались по склону, но не могли оторвать глаз от девушки, которая скользила с безмятежной точностью: «Здесь, в бесформенной суете жизни, была скрыта тайная гармония, доступная только небесно-голубой девушке, и это было настоящее чудо: в каждое мгновение из хаоса возможных движений она выбирала то единственное, которое было четким, легким и необходимым, тот жест, который был правильным из безграничного числа пустых и бессмысленных».

Когда мы перестаем заставлять себя, то погружаемся в поток и начинаем действовать сосредоточенно и без напряжения, словно были рождены для того, что делаем. Дело не в стремлении, но в легкости и умении отпускать. Это позволяет нам двигаться по жизни так же естественно, мастерски и грациозно, как небесно-голубая девушка.

Живем своим светом

Внутри каждого из нас горит свой свет – искра, которая зажигается, когда мы обнаруживаем истинную цель жизни. Именно это и делает жизнь достойной жизни.

Если вы еще не открыли в себе эту искру, вам поможет принцип «Жить легко». Избавьтесь от всего лишнего – и вы обретете поразительную ясность. Когда все отвлекающие факторы исчезнут, вы сумеете рассмотреть то, что для вас по-настоящему важно. Удивительно, как быстро материализуется цель, если для нее освободить пространство и время.

Ваш свет может быть любым: трудиться во имя великой цели, найти волшебное лекарство, украшать мир своим искусством, быть лучшим родителем в мире. Обычно все достоинства высокой цели не ограничиваются одной вашей жизнью. Они делают весь мир или чью-то жизнь лучше и ярче, потому что в ней есть вы.

Открыв свой свет, сосредоточьте на нем всю свою энергию. Используйте его в качестве фильтра: помогает ли это занятие сиянию моего света? Читаете ли вы статью, присоединяетесь ли к какому-нибудь комитету, начинаете ли новый проект, сначала подумайте, соответствует ли это занятию вашей высокой жизненной миссии. Избавьтесь от всех задач и обязательств, которые этой миссии не соответствуют. Оставьте только необходимое.

Когда вы пытаетесь заниматься сразу всем, то усилия не направлены к единой цели. Они быстро рассеиваются и не приносят результата. Но когда вы концентрируете свою энергию на единой цели – той, что дорога вашей душе, – потенциал для достижений становится безграничным.

Большинство из нас проводит жизнь, занимаясь тем, что, как нам кажется, мы должны делать и что велят нам делать другие (родители, партнеры, работодатели). Когда же мы живем своим светом, то занимаемся тем, что действительно близко нашей душе, а не тем, чего ждут от нас окружающие.

Найти свое призвание и следовать ему – это большое счастье, но и огромный труд. Но он делает жизнь намного легче. Неожиданно нам становится кристально ясно, что мы должны делать каждый день

и чего не должны. Мы с легкостью говорим «нет» тому, что не служит нашей цели. Вместо того чтобы заниматься миллионом тривиальных дел, сосредоточиваемся только на нескольких самых важных.

Более того, когда жизнь обретает направление, отвлечения нам больше не нужны. Телевидение, шопинг, социальные сети, сплетни о знаменитостях и другие пустые развлечения теряют свою привлекательность, потому что не связаны с нашей целью. Приоритеты с потребления смещаются на созидание, а это приносит ощущение самореализации и удовлетворения.

А что же с повседневной работой и обычными делами? Они тоже служат высокой цели. Крыша над головой, чистая окружающая среда, еда на столе – все это необходимо для нашего благополучия. Это дает нам безопасность и здоровье, необходимые для достижения высокой цели.

Подумайте, как совместить карьеру с призванием. Может быть, вам нужно изменить фокус в своей области или использовать профессиональные навыки для благотворительности. В лучшем варианте вы сможете зарабатывать на жизнь, творя благо для мира. Работа на благо человечества – это высшее счастье.

Свет придает смысл вашей жизни. Вместо того чтобы просто двигаться, вы делаете это с высокой целью. Каждый день становится для вас подарком, очередными двадцатью четырьмя часами, посвященными вашей страсти. Когда мысли, действия, само ваше существо подчинены высокой цели, вы начинаете сиять и излучать позитивный свет.



- От чего ваш свет сияет ярче? Это может быть сочинение музыки, занятие медициной, волонтерство и многое другое. Подумайте, как эта страсть приносит вам радость, покой, помощь, красоту и доброту.

- Если определенные занятия и обязательства отнимают время от служения высокой цели, подумайте, как сократить их или полностью от них избавиться.

- Помогает ли работа сиянию вашего света? Если нет, подумайте, какие шаги можно сделать – сменить работу, ответственность или

должность. Постарайтесь сделать работу более глубокой и отвечающей вашей высокой цели.

Облегчаем свой дух



Снимите тяжесть со своего сердца и двигайтесь по жизни безмятежно. Эти советы помогут вам возвысить свое эго и управлять эмоциями с невозмутимым спокойствием. Вы научитесь чувствовать легко, действовать по-доброму и, возможно, даже ощутите истинную связь со вселенной.

Вкус

Как жизнь могла оказаться такой тяжелой? Мы опомниться не успели, как получили пять новых проектов, прибавили несколько килограммов и привнесли в ежедневную рутину миллион разных забот. Все получилось так, потому что мы просто жили, не обращая ни на что внимания. Чтобы жить легко и осмысленно, нужно остановиться, замедлить движение и смаковать каждый момент, присутствовать в нем целиком и полностью.

Когда мы бездумно питаемся – отвлекаемся на телевизор или интернет или просто погружаемся в собственные мысли, пища не удовлетворяет нас. Мы съедаем больше, чем следует, а это ведет к нарастанию веса. Когда же мы бездумно живем – оказываемся слишком заняты, чтобы сосредоточиться на том, что видим, слышим, думаем или чувствуем – то нас не удовлетворяют уже наши дни. Мы больше делаем, больше покупаем, потребляем больше информации – и это делает нашу жизнь очень тяжелой.

Практикуя же осознанность, мы в полной мере ощущаем все стороны каждого дня и насыщаемся ими. Нам не только не нужно ничего другого, у нас нет ни времени, ни желания для этого. В полной мере чувствуя вкус пищи, мы не отвлекаемся во время еды и получаем истинное наслаждение. Мы медленно пережевываем пищу и думаем о вкусах, фактурах, ароматах и питательных веществах, даем желудку возможность получить пищу и ощутить наполненность. Следовательно, начинаем питаться более легко.

Ощущая вкус своих вещей, мы дорожим уютностью и теплом своего свитера, многофункциональностью смартфона, удобством дивана. Мы ценим то, что уже имеем, и не чувствуем потребности менять, обновлять или что-то добавлять. Так мы начинаем потреблять более легко.

Ощущая вкус своей работы, мы сосредотачиваемся на ее качестве и нашем вкладе в жизнь компании или общества. Мы перестаем бездумно гнаться за количеством, набирая все больше работы и ответственности, чтобы доказать свою значимость. Мы сосредотачиваемся на качестве – и начинаем работать более легко.

Ощущая вкус свободного времени, мы наслаждаемся играми собственных детей, общением со своим партнером, неспешной прогулкой по парку или лесу. Мы не заполняем каждую минуту бессмысленными телевизионными шоу, новостями из таблоидов или событиями из социальных сетей. И тогда наше свободное время становится более легким.

Ощущая вкус своих эмоций, мы находим время, чтобы заметить их, понять и разобраться с ними должным образом. Мы не игнорируем собственные чувства, не фиксируемся на них, не заикливаемся на пороках и не ищем отвлечения, чтобы забыть о них. Так мы начинаем чувствовать более легко.

Не знаете, с чего начать? Закройте ноутбук на время обеда. Снимите наушники во время ежедневной прогулки. Выключите телефон, когда играете с детьми. Сосредоточьтесь на работе, не поддаваясь соблазну прокрутить ленту новостей. Ощущение вкуса – это не новое дело. Это умение делать то, что вы делаете, погружившись в процесс целиком и полностью.

Ощущая вкус, мы не просто снимаем лишний груз со своих плеч. Мы облегчаем груз всего общества. Если больше людей будет осмысленно питаться, количество тех, кто страдает лишним весом, сократится, а это снизит нагрузку на систему здравоохранения. Чем больше людей будет осмысленно потреблять, тем меньше возникнет экологических проблем. Чем больше людей будет жить осмысленно, тем лучше будем мы чувствовать свою связь друг с другом и с окружающим миром.

Обещаю вам: как только вы научитесь ощущать вкус, никогда больше не захотите жить иначе.



- Попробуйте сегодня ощутить вкус каждого кусочка своей пищи. Ешьте медленно, наслаждайтесь цветом, ароматом и вкусом еды. Подумайте о фермере, который вырастил для вас эти продукты. Вспомните о земле, солнечном свете, дожде – благодаря этому вы

можете наслаждаться пищей. Ощутили ли вы большее насыщение после завершения трапезы?

- Прогуляйтесь по своему району, внимательно рассматривая и ощущая по пути все детали. Любуйтесь видами, наслаждайтесь звуками и запахами. Почувствуйте сам воздух (морозный, влажный, свежий). Возможно, вы заметите нечто такое, на что не обращали внимания прежде.

- Ощутите вкус общения с партнером, ребенком или другом. Поддерживайте визуальный контакт, внимательно слушайте, что он говорит (не отвлекайтесь на телефон и не позволяйте мыслям где-то витать). Оцените, каково это – целиком и полностью жить моментом истинного общения.

Софросина

Раскрою вам секрет жизни легкой, но роскошной. Это софросина. Наверняка вы никогда прежде не слышали этого слова. Так древние греки называли радость от умеренного образа жизни. Это чудесный и всеобъемлющий вариант умеренности.

Чтобы в полной мере понять смысл этого термина, нужно прочесть книги Платона «Хармид, или О благоразумии» и «Республика». Но я расскажу вам свою интерпретацию и объясню, как эта концепция помогает нам жить более легко.

Я вижу в софросине три основные грани – осознанность, самоконтроль и гармонию.

Многим из нас трудно принять идею умеренности, потому что концепция эта весьма расплывчата. Всегда хочется позволить себе лишнее, при этом заявив, что умеренность – это умение ограничиться половиной пакета чипсов, а не целым. В софросине умеренность – это самоконтроль, однако он часто воспринимается как лишение. Но так как софросина добавляет к самоконтролю еще и осознанность и гармонию, то умеренность кажется выполнимой и приятной.

Осознанность исключает произвольные предположения об умеренности, делая этот процесс личным. Вы сами понимаете, когда вам достаточно. Вместо того чтобы бездумно съесть пакет чипсов, вы чувствуете, что утолили голод одной щепоткой и больше вам не нужно. К вам приходит осознание, когда начинаете позволять себе лишнее – слишком много сахара, слишком много вещей, слишком много телевидения. И это позволяет более бдительно следить за собой и не скатываться в избыточность.

Самоконтроль – умение останавливаться на достаточном. Осознанность – знание, когда остановиться. Самоконтроль – это реальная остановка, контроль над своими желаниями. Вы не позволяете желаниям управлять вами. Это прекрасное умение, но в самом начале все же стоит ограничить доступ к тому, против чего вы не в состоянии устоять. Например, если вы пытаетесь проявить умеренность в потреблении сладкого, не держите дома конфет и пирожных. Позволяйте себе сладости только в кондитерских или

ресторанах, и тогда вам не придется постоянно бороться с искушением.

Гармония – это состояние счастья от достаточности. Практикуя умеренность, мы не страдаем от лишений, а ощущаем полную уравновешенность и удовлетворенность. Мы испытываем истинное удовольствие от экономии пространства и денег, а не от приобретения новых вещей.

Софросина – это не тоска от того, что «не можете» позволить себе пончик к завтраку; это здоровое питание, от которого вы чувствуете себя прекрасно.

Софросина – это не страдание из-за отсутствия у вас костюма, как у модного блогера; это любовь к своему небольшому капсульному гардеробу и свободному шкафу.

Софросина – это не неохотное выключение телевизора; это радость от свободного времени, которое можно посвятить любимому занятию.

Софросина – это не страдания из-за каждой выброшенной или отданной вещи; это избавление от лишнего со вздохом облегчения.

Софросина – это не выбор умеренного образа жизни, потому что мы *должны* так жить; это умеренная жизнь, которая приносит чувство радости и глубокого удовлетворения.

Софросина – это тонко настроенный инструмент, струнам которого созвучны все ваши мысли, ценности и действия. Более того, софросина, как мелодичная нота тронутой струны, распространяется по всему миру, помогая нам жить в гармонии с природой и друг с другом.

Избыток хорошего может придавить вас к земле – лишними килограммами, долгами, порой даже зависимостью. Софросина – это достаточное количество хорошего. Это ощущение дарит нам радость и удовлетворение, а жизни, телу и духу – легкость.



- Подумайте, где вы позволяете себе лишнее. Осознайте момент, когда вы от достаточного переходите к лишнему (например, пять печений или три часа непрерывного просмотра телевизора).

- Составьте план сокращения запретных наслаждений (ограничьте потребление сладкого только выходными, пребывание в интернете одним часом, спиртное – одним бокалом).
- Подумайте о других сферах, где софросина сделает вас более здоровым, счастливым и финансово стабильным человеком.

Дзен



Если есть какая-то философия, которая воплощает в себе легкость бытия, то это дзен-буддизм. Дзен учит нас отпускать – мысли, желания, имущество, ожидания, любые привязанности. Только так можно преодолеть все тяготы и испытания материальной жизни.

Дзен учит тому, что все в мире непостоянно и мы должны принимать перемены, а не цепляться за существующий порядок вещей и собственные желания. В основе дзен лежит великолепный и парадоксальный потенциал пустоты: когда избавишься от всего, становится возможно все.

Дзен свободен от догм и ритуалов. Его основа – дзадзен, сидение в полном покое ради достижения состояния просветления. Медитация помогает успокоить разум и сосредоточиться на настоящем, чтобы осознать сущность своей природы и единство с вселенной.

Цель наша – не в том, чтобы сбежать от жизни, но чтобы включить возвышенное осознание в повседневную рутину. «Шагая, шагай; вкушая, вкушай». Нам нужно жить осознанно, жить моментом – даже

когда мы занимаемся самыми тривиальными вещами. Дзен — не философия для особых случаев, а повседневный путь к просветлению. Дзен делает все наши дела, даже простую нарезку овощей или мытье полов, более медитативным и осмысленным опытом.

Более того, преимущества дзен распространяются от человека на весь мир. Достигнув внутреннего покоя, мы излучаем это же чувство и на окружающих. Поняв свою взаимосвязь с человечеством и космосом, мы наполняемся любовью и сочувствием ко всему сущему. И делаем все, что в наших силах, чтобы помогать, а не вредить. Это прекрасный и очень безмятежный образ жизни, приносящий глубокое удовлетворение.

Спокойствие

Драмы придают нашей жизни остроту, но они же и отягощают нас. Лучше жить в духе самообладания и невозмутимости. Нужно научиться сохранять спокойствие даже в трудных ситуациях. Двигайтесь по жизни ровно, не поддаваясь соблазну прокатиться на эмоциональных американских горках.

Я знаю, это легче сказать, чем сделать. Порой просто невозможно сохранить спокойствие. Но тревоги, слезы и конфликты лишь увеличивают груз, нести который мы вовсе не обязаны. Мелкие инциденты, если не взять их под контроль, могут перерасти в серьезные трудности. Нервозность и конфликты могут длиться бесконечно. Но стоит обрести спокойствие и самообладание, и эти ситуации можно разрешить в самом начале, не давая им выйти из-под контроля и осложнить нашу жизнь.

Для начала постарайтесь перестать быть слишком чувствительным. Когда все воспринимаешь близко к сердцу, стрессы лишь множатся. Не раздражайтесь и не нервничайте. Пусть все пройдет. Живите собственной жизнью. Не обижайтесь на окружающих. Порой неприятное замечание – это всего лишь результат тяжелого дня, а не нападки лично на вас. Помните, что у окружающих есть собственные проблемы. Относитесь к ним снисходительно.

Не реагируйте мгновенно, думайте, прежде чем сказать. Несколько минут или глубокие вдохи могут предотвратить скандал и стресс. Негативные слова лишь осложняют ситуацию. Не спешите с обвинениями, говорите легче.

В действиях всегда руководствуйтесь добротой и сочувствием. Старайтесь избегать конфликтов. Хорошее слово или поступок могут практически любую ситуацию сделать позитивной. Ваш добрый жест может удивить и обезоружить противника.

Помните о перспективе. В 99 процентах случаев сегодняшний кризис – не конец света. На следующей неделе, в следующем месяце или в следующем году вы об этом уже не вспомните.

Не копите обиду и не лелейте мечты о мести. Даже если вас кто-то обидел, негативные эмоции станут лишь солью на ране. Они причинят

вам вреда больше, чем сам конфликт. Простите и забудьте, вместо того чтобы кипеть злобой и вынашивать планы отмщения.

Ни в коем случае не стремитесь к конфликту. Порой (возможно, чтобы избежать решения собственных проблем) мы вмешиваемся в жизнь других людей. Но наша жизнь была бы намного легче, если бы мы занимались своими делами и не пытались озаботиться чужими. Если кому-то понадобится помощь, нас об этом попросят.

В культуре, основанной на конфликтах и сенсациях, самообладание и спокойствие – это утраченное искусство. Мы мгновенно отругиваемся, даем волю своим негативным чувствам – особенно за клавиатурой. К сожалению, подобные взаимодействия могут пагубно сказаться на нашей жизни. Попробуйте нажать кнопку «Пауза». Чем невозмутимее мы будем себя вести, тем легче и счастливее будет наша жизнь.

Я не призываю вас становиться снежной королевой и держать чувства под замком. Просто нужно контролировать себя, чтобы разряжать атмосферу, миновать головную и сердечную боли, тяготы и горе. Не хватайте наживку, отвечайте сдержанно и с чувством собственного достоинства.

Когда напряженность нарастает, повторите про себя мантру «Жить легко» и лишь затем реагируйте. Старайтесь сдерживаться, даже если для этого придется прикусить язык или вовсе уйти. Со временем вы научитесь сохранять абсолютное спокойствие и самообладание и подниматься над суетой.



- Вспомните недавний конфликт, которого можно было бы избежать – соперничество на работе, ожесточенный спор на совещании. Подумайте, каким образом выйти из такой ситуации. Избегайте подобного в будущем.

- Вспомните ситуации, в которых ваша реакция была чрезмерной. Подумайте, как в будущем можно будет справляться с ними более достойно и спокойно.

- Найдите себе образец спокойствия и самообладания – ваша бабушка или Далай-лама. Когда в следующий раз возникнет конфликт,

подумайте, как повел бы себя в такой же ситуации выбранный вами человек.

Да будет твоя душа БЕЗМЯТЕЖНА перед миллионом вселенных.

УОЛТУИТМЕН

Чувствуем легко

Вы никогда не чувствовали, как гнев, вина, печаль, страх или беспокойство придавливают вас к земле? Подобные эмоции могут омрачить наши дни и дух. Иногда они давят на нас так сильно, что мы с трудом живем и действуем.

Хочу вас обрадовать. Вы можете почувствовать себя легче, просто исключив эти эмоции из своей жизни. Когда вы избавляетесь от физического хлама – одежды, гаджетов, ненужных сувениров, – то это преодоление привязанности. Вы выбрали какие-то вещи, оценили их полезность и определили, нужны ли они в вашей жизни. Вот кастрюля, которой я никогда не пользуюсь. Вот платье, которое я почти не ношу. Вместо того чтобы удерживать эти вещи, вы разводите руки и спокойно их отпускаете.

Точно так же можно поступать по отношению к внутреннему хламу – то есть ко всем тем негативным эмоциям, которые мешают вам жить. Когда вы начинаете вскипать по дороге на работу, остановитесь и подумайте: «Я застрял в пробке, и это вызывает гнев. Гнев не помогает мне разобраться с ситуацией, а лишь заставляет напрягаться и вредит вождению. Я избавлюсь от этого чувства и вздохну с облегчением».

Когда коллега получил повышение, на которое рассчитывали вы, скажите себе: «Это ревность к успеху коллеги. Это чувство не поможет мне ничего достичь, но лишь сделает меня несчастным и снизит мою эффективность. Я освобожусь от ревности и оценю свои варианты».

Вместо того чтобы сосредоточиваться на подобных чувствах, просто отпустите их.

Эмоции, как и вещи, не являются вашей частью. Это лишь чувства, которые ненадолго возникают в ответ на какую-то ситуацию. Когда вы чувствуете легко, то осознаете и переживаете их, порой даже глубоко. Но вы не привязываетесь к ним, а спокойно отпускаете.

Представьте, что вы наблюдаете за эмоциями на киноэкране. Они появляются, и вы их узнаете. Вот появилась Вина. А вот на заднем плане возникло Беспокойство. Но вместо того чтобы остановить кадр или начать прокручивать их снова и снова, вы позволяете фильму продолжаться – и эти персонажи со временем покидают экран.

Когда вы чувствуете легко, то не изолируете себя от негативных эмоций, а всего лишь осознаете их. Вы приветствуете их, разбираетесь с ними и идете своей дорогой, не заостряя на них внимание. Чувствовать легко – значит чувствовать свободно. Нужно открыть каналы сердца, чтобы эмоции не копились, а возникали и исчезали.

Конечно, от некоторых чувств освободиться труднее. И для таких прочных и глубоких чувств есть другие приемы.

Во-первых, о них можно поговорить. Разговор с верным другом или профессиональным психологом – это мощная форма освобождения. Во-вторых, о них можно написать в дневнике. Опишите, что вы чувствуете, почему и как можно двигаться дальше. Озвучив свои эмоции, вы сможете более объективно в них разобраться, и тогда вам будет легче от них отделиться.

Первый шаг к избавлению от негативных чувств – их выявление и осознание. Поделитесь ими – на словах или на бумаге – и вы избавитесь от тяжелого груза, сразу же ощутив облегчение.

Древние египтяне верили, что после смерти сердце человека взвешивают. Если оно легко, как перышко, душа получит вечную благодать в загробном мире. Я уверена, что если бы наши сердца уже сегодня стали такими легкими, то благодать мы обрели бы еще на земле.



- Выявите эмоцию, которая отягощает ваше сердце. Осознайте ее. (Пример: меня терзает чувство вины из-за невыполненного обещания. Я испытываю гнев из-за недавних событий.)

- Определите, какие шаги нужно предпринять, чтобы избавиться от этого чувства (извиниться, что-то изменить или обратиться к психологу).

- Учитесь распознавать свои чувства и освобождаться от них каждый день. («Привет, Страх. Спасибо, что остановил меня, но теперь я все поняла – ты можешь уходить».)

Говорим легко

Слова обладают силой. Они могут вдохновлять, побуждать, утешать, жалить, исцелять, причинять вред. Поэтому нужно тщательно думать, прежде чем что-то говорить. Бездумные или обидные слова не всегда быстро забываются в процессе разговора. Они могут тяжким грузом ложиться на плечи и осложнять нашу жизнь. Как бы мы ни сожалели, но произнесенное слово невозможно взять назад.

В другие моменты слова наши не пагубны, но сказали мы слишком много. Нам казалось, что нужно заполнить паузу, и мы, сами того не заметив, выложили постороннему человеку историю всей своей жизни, погрузившись в ничего не значащие мелочи или полностью захватив инициативу в разговоре. Когда мы говорим слишком много, окружающие теряют к нам интерес, а слова не оказывают того влияния, на какое мы рассчитывали.

Всех этих проблем можно избежать, говоря легко. Тщательно выбирайте слова и поводы для разговора.

Суфийская мудрость учит – прежде чем что-то сказать, спроси себя: «А истинно ли это? А есть ли в этих словах доброта? Необходимы ли они?»

Истинно ли это? Самое главное – избегайте сплетен. Слухи могут быть ложными, кроме того, говорить о ком-то за его спиной просто нехорошо. Воздерживайтесь и от преувеличений. Не говорите партнеру, что он «никогда не помогает в домашних делах», если он просто забыл разгрузить посудомоечную машину. Не говорите ребенку, что он будет дворником, если не сдаст экзамен по математике. Всегда проверяйте точность своей информации. То, что вам кто-то сказал или вы сами прочли в интернете, не всегда является правдой.

Есть ли в этих словах доброта? Мы еще в детстве узнали, что, если не можешь сказать ничего хорошего, лучше вообще не говорить. Слова, полные ненависти или негатива, ни к чему хорошему не приводят. Старайтесь воздерживаться от критических замечаний и исправлений, если не можете сделать этого по-доброму. Не вступайте в конфронтацию – любые проблемы лучше разрешать мягко и дипломатично.

Необходимы ли эти слова? То, что у вас есть собственное мнение, еще не означает, что мир должен его узнать. Прежде чем жаловаться партнеру на свою работу, обсуждать платье другой женщины на вечеринке или сплетничать с сестрой о скандале в семье знаменитостей, остановитесь и подумайте, действительно ли об этом нужно говорить. Приберегите слова на тот момент, когда сможете сказать что-то ценное.

Помните, кое-что лучше не говорить вовсе. Не разглагольствуйте о своих переживаниях в длинной очереди (это всех раздражает и вызывает ощущение дискомфорта). Прежде чем начать рассказывать о своем тяжелом дне за ужином, подумайте, может быть, ваша семья предпочла бы провести это время более позитивно и спокойно.

Говорите легко не только в личных разговорах, но и в интернете. Используйте эти фильтры, прежде чем сделать замечание или высказаться на форуме. Не думайте, что анонимность позволяет вам быть более резким и грубым, чем в личном общении. Помните, что все написанное вами хранится вечно.

Когда мы говорим легко, случаются настоящие чудеса. Мы начинаем слушать по-настоящему. Мы не озвучиваем свои мысли и мнения, а слушаем собеседника. Получаем новые знания, обретаем новую перспективу, по-новому смотрим на проблему. Мы становимся лучшими родителями, партнерами и членами общества. Облегчаем не только свою жизнь, но и жизнь окружающих.



- Начните более глубоко осознавать свои разговоры. Выявляйте проблемные точки. Не склонны ли вы перебивать, жаловаться, критиковать или наставлять?

- Подумайте, как можно говорить более легко (например, перестать сплетничать с коллегами или пилить партнера).

- Когда в следующий раз будете писать что-то в чужом блоге или участвовать в дискуссии на форуме, тщательно выбирайте слова. Не пишите ничего, что не могли бы высказать лично.

Небо не будет тяжелым, если на сердце ЛЕГКО.

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

Гуляем

Если хотите ощутить легкость тела, разума и духа, начните гулять. Это самая простая вещь на свете. Просто выйдите за дверь и переставляйте ноги. Почему же прогулка обладает такой магией?

Прогулка сразу же поднимает настроение. Сам факт того, что вы поднялись и вышли на свежий воздух, оказывает магическое воздействие на самочувствие.

Прогулка – это отличный отдых после тяжелого дня. Забудьте о многозадачности – не делайте деловых звонков во время прогулки. Отключитесь от своих тревог и фигурально, и буквально, пусть даже ненадолго. Вы вернетесь домой свежим и полным сил.

Прогулка расширяет кругозор и меняет перспективу. В такие моменты проблемы, которые дома или в офисе казались грандиозными, теряют свой масштаб в сравнении с окружающим миром. Если вы живете в городе, то ваши проблемы могут побледнеть в сравнении с тем, что вы увидите. Если вы живете на природе, то грандиозность пейзажа сделает их малозначимыми.

Прогулка помогает ощутить связь с землей. Ваши ноги касаются земли, и вы из виртуального мира переходите в реальный: смотрите вдаль, а не на экран монитора. Только так можно ощутить себя настоящим человеком.

Прогулка освежает разум. Это прекрасная форма медитации. Оставьте наушники и смартфон дома. Сосредоточьтесь на походке и дыхании. Шагайте в расслабленном темпе, и пусть движения успокоят ваши мысли.

Прогулка соединяет вас с людьми. Социальные взаимодействия – даже если это короткий разговор с соседкой или улыбка незнакомца – поднимают настроение. Так вы укрепляете связь с обществом, вспоминаете, что вы не один в этом мире.

Прогулка соединяет нас с природой. Исследования показывают, что прогулка по парку снижает стресс, тревожность и депрессию. Время, проведенное среди деревьев, травы, цветов и воды, восстанавливает силы тела и разума. Прогулка напоминает нам о жизни на природе, где не нужно беспокоиться о просроченных счетах и переполненном почтовом ящике.

Прогулка благотворно сказывается на теле. Это физическое упражнение, которое сжигает калории. Чем больше вы гуляете, тем меньше веса несете. Вы становитесь здоровее, счастливее и энергичнее.

Прогулка облегчает ваш груз. Шагая по дорожке, вы несете только себя. Обратитесь к внутреннему странствующему монаху, свободному от мирского имущества и забот. Ощутите вкус свободы. Подумайте, как наполнить этим вкусом всю свою жизнь.

Гуляйте без цели, наслаждайтесь самим процессом. Представьте, что с каждым шагом вы сбрасываете с себя заботы, беспокойства, груз и страх. На несколько минут забудьте о своем доме, наполненном вещами, и о графике, забитом обязательствами. Ощутите свою связь с миром – с землей под ногами, воздухом, наполняющим легкие, солнцем или дождем на коже. Вы вернетесь домой счастливым и легким.

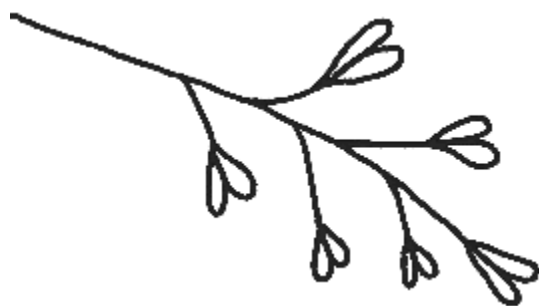


- Выходите на прогулку каждый день и в любую погоду. Прогулка может быть короткой – но обязательной. Не считайте шаги или мили. Вы ни с кем не соревнуетесь, а погружаетесь в созерцание.

- Гуляя, сосредоточивайтесь на текущем моменте. Не погружайтесь в мысли, рассматривайте окрестности. Полностью осознавайте, что вы видите, слышите, ощущаете. Любуйтесь каждым деревом, цветком или встреченным прохожим.

- Попробуйте делать дела во время прогулки. Вы более тщательно подойдете к выбору покупок, если их придется нести домой пешком. Собираясь переезжать, подумайте о том, можно ли будет гулять там, где вы поселитесь.

Квантовая физика



В классической ньютоновской физике масса – это фундаментальное свойство, определяющее движение планет и падение камня с холма. Здесь все построено на массе и гравитации. Эта наука очень точно описывает и предсказывает поведение обычных предметов, которые нас окружают.

Но концепция массивных строительных блоков, предложенная Ньютоном, рушится, когда мы выходим за рамки видимого мира в мир элементарных частиц или в бескрайние просторы космоса. Здесь вступает в силу квантовая физика, и картина становится более эфирной.

Мы (и все сущее) состоим не из массивных частиц, а из полей квантовых флуктуаций – едва уловимого танца частиц, постоянно возникающих и исчезающих. Это настоящая проверка реальности.

Современная стандартная модель физики покоится на существовании бозона Хиггса («частица Бога»), квантовое поле которого дает другим частицам их массу. В 2012 году эта неуловимая частица была выявлена в ходе эксперимента на Большом адронном коллайдере, что стало настоящей сенсацией в научном сообществе. Но физиков больше всего изумило то, что бозон Хиггса оказался не тяжелой частицей, чего все ожидали, а *очень легкой*.

Открытая квантовой физикой природа реальности просто поразительна. Теперь у нас есть убедительное научное объяснение прелести легкости. Именно поэтому, сбросив лишний груз, мы чувствуем себя так хорошо и естественно. Если заглянуть в самую сущность бытия, мы обнаружим там невесомость.

Отпускаем свое эго

Самое тяжелое, что человек несет с собой, – это его собственное эго. Эго – это ваше «Я». Это то, что вы думаете о себе как о личности, отличной от мира и других людей.

Эго – сосуд, где соединяется все, что делает вас человеком. Здесь вы жена, мать, сестра, дочь, адвокат, велосипедист, член этнической группы, религии или организации. Так вы описываете себя себе самой и всему миру.

Эго целиком и полностью сосредоточено на себе. Эго оскорбляется (*Он сказал такое обо мне?*), гордится (*Она не такая стильная, как я!*), ревнует (*Он богаче меня!*), беспокоится (*Неужели меня уволят?*) и испытывает неуверенность (*Меня никто не любит...*).

Тихий внутренний голос целый день выносит суждения (это мне нравится, это не нравится), озвучивает тревоги (я недостаточно хорош, недостаточно умен, недостаточно красив). Он способен свести с ума.

Проблема: эго не есть ваше истинное «Я». Это всего лишь психологическая конструкция, нагруженная массой багажа, и без нее вам станет намного легче.

Эго непостоянно. Если бы вы не были женой, матерью, адвокатом или приверженцем какой-то религии, то все равно остались бы собой. Если бы у вас были иные пристрастия, мнения или политические взгляды, вы все равно остались бы собой. Если вы измените давнее убеждение, то все равно останетесь собой.

Даже ваше тело – то «Я», которое вы видите в зеркале, – не постоянно. Клетки и ткани непрерывно обновляются и замещаются. Молекулы и микробы, составляющие ваше физическое тело, отличаются от тех, что составляли его на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году. Более того, вы состоите и зависите от окружающих элементов. Земля, воздух, вода, солнечный свет – все это необходимо для вашего выживания.

И физически, и психологически вы постоянно меняетесь. Вы – это, скорее, опыт, сочетание определенных элементов, а не фиксированная сущность.

Какая замечательная возможность для облегчения! Вы можете сбросить груз своего эго, не потеряв истинного «Я». Избавление от эго

выведет истинное «Я» на свет. Стоит лишь заглушить внутренний голос, и вы обретете поразительное ощущение мира и покоя. Истинное «Я» не испытывает нужды что-то и кому-то доказывать. Оно просто есть.

Приняв собственное «Я», вы сможете любоваться прекрасным рассветом, не испытывая потребности поделиться этим в социальной сети и доказать всем, что любите природу.

Приняв собственное «Я», вы не погибнете из-за потери работы, развода или выхода из какой-то группы, потому что ваша личность не зависит от этих ярлыков.

Приняв собственное «Я», вы перестанете все воспринимать персонально и противопоставлять себя миру, потому что поймете, что неотделимы от того, что вас окружает.

Эго считает вас островом, но в действительности все мы – волны единого океана сознания. Оторвавшись от своего эго, вы воссоединяетесь со вселенной.

Не бойтесь отпустить свое эго и все, чем вы его нагрузили. Сбросьте груз определения, проецирования и защиты собственного «Я». Этот груз лишь ложится тяжестью на плечи, ничего не давая взамен.

Эго – это гусеница, которая затаилась в безопасной, но стесняющей движения куколке. Когда вы принимаете свое истинное «Я», то сбрасываете эту скорлупу и вылетаете на солнечный свет свободной и невесомой бабочкой.



- В течение дня обращайтесь внимание на внутренний голос. Общайтесь с ним как с другом: «Привет, Эго. Что-то ты сегодня разговорило». Можете попросить его умолкнуть на время.

- Оценивая свои тревоги из-за внешности, должности, социального статуса, напомните себе, что все это не определяет вашу личность. Вы – прекрасное существо, которое в настоящее время оказалось на этой земле.

- Почувствовав себя одиноким и изолированным, вспомните, что вы едины со всем сущим на этой планете, со всей вселенной. Обратитесь

к кому-нибудь — другу или постороннему человеку, в интернете или лично. Ощутите эту связь. Поймите, что вы не одиноки.

Будьте гибкими

Если бы жизнь была тихим и спокойным прудом, то мы с легкостью плыли бы по нему. Но она больше напоминает бурную реку, которая постоянно движется и меняется. Представьте, каково это, бороться с течением: вы немного продвигаетесь вперед, но со временем устаете и беспомощно отдаетесь на его волю (или, еще хуже, тонете).

Сопrotивляясь переменам в жизни, мы испытываем такое же давление. Привержены ли мы идее, отношениям или ситуации, наши усилия по фиксации этого во времени обречены на неудачу. Нас ждет лишь подавленность и усталость. Когда же мы наконец понимаем, что нужно меняться, нам становится еще труднее.

Живя легко, мы понимаем: ничто не постоянно. Волны перемен не поддаются контролю. Не нужно препятствовать потоку, нужно плыть вместе с ним. И тогда у нас появляется возможность приспособиться к новым ситуациям естественно и спокойно, а не насильно. Гибкость – это не слабость и не пассивность. Это понимание естественности и неизбежности перемен и готовность их принять, а не сопротивляться им.

Люди меняются. Гибкий человек наслаждается тем, как растут его дети, а не желает, чтобы они всегда оставались маленькими. Он принимает новые интересы и идеи партнера, даже если они не совпадают с его собственными. Наша дружба развивается со временем, а не коренится в прошлом.

Места меняются. Гибкий человек принимает и понимает, что его город, деревня и улица не могут оставаться такими же, как были во времена его детства или когда он только сюда попал. Мы принимаем в свое общество новых людей и идеи. И наоборот, когда появляется возможность, мы тоже не застываем на месте, отправляемся туда, где можно жить полной жизнью.

Планы меняются. Гибкий человек понимает, что его жизнь, отношения и карьера не всегда развиваются так, как он ожидает. Он не отчаивается, когда жизнь меняет его планы – будь то упущенный рейс или перестановки на работе. Он адаптируется к ситуации и верит, что все к лучшему.

Обстоятельства меняются. Гибкий человек знает, что «это тоже пройдет». Он понимает, что плохое не длится вечно. Он смотрит в будущее с надеждой, не фиксируясь на своих трудностях. И наоборот, благодарен за все хорошее и ничего не воспринимает как должное.

Мы меняемся. Гибкий человек не переживает из-за морщин, гусиных лапок и первой седины. Он стареет элегантно, не пытаясь повернуть время вспять. Он открыт и не заперт в своих мыслях, не заикливается на том, каким был, и принимает то, кем стал. Гибкий человек впускает в свою жизнь людей, вещи и идеи и отпускает, не привязываясь к ним. Он идет по жизни с открытой душой, умеет менять взгляды и приветствует перемены с любопытством и чувством юмора.

Гибкость позволяет понять, что вселенная раскрывается перед нами в своем прекрасном замысле, а мы можем расслабиться и наслаждаться своей ролью в нем. Не нужно тонуть под грузом собственных тягот. Плывайте легко и свободно по реке жизни.



- В какой сфере жизни вы сопротивляетесь переменам (внешность, семья, работа)? Что может произойти, если вы поплывете по течению, прекратив бороться с ним?
- Если у вас есть твердые убеждения, почитайте или послушайте что-то альтернативное. Иная точка зрения может сделать вас в общении с другими более гибким и понимающим человеком.
- Не склонны ли вы планировать все до мельчайшей детали? Идет ли речь об уик-энде, отпуске или долгосрочном карьерном плане – постарайтесь принимать все то, что дает вам жизнь сама. Вы будете приятно удивлены тем, что вам откроется.

Совершенство человеческой природы – это СВЕЖЕСТЬ и СВЕТ.

МЭТЬЮ АРНОЛЬД

Будьте добрыми

В детском саду моей дочери детям каждый день поручают работу из списка заданий (придерживать дверь, кормить рыбок, поливать цветы и т. п.). Мне больше всего нравится одна роль – репортер доброты. Ребенок, получивший такое задание, должен замечать добрые дела других и рассказывать о них всем. Блестяще, правда? Хотелось бы мне, чтобы в моей новостной ленте появлялись такие сообщения!

Доброта – это один из самых простых и эффективных способов достижения легкости духа. Исследования показывают, что, делая добрые дела другим людям, мы становимся счастливее. Да, так просто. И для этого совершенно не нужны широкие жесты или огромные жертвования. Простое доброе дело, теплое слово или поддержка другого человека могут вас воодушевить.

Еще лучше быть добрым ко всем, везде и всегда. Доброта совершенно естественна, когда мы в хорошем настроении. Обычно нам нетрудно проявлять доброту по отношению к близким. Но приходится делать над собой усилие, когда мы устали, раздражены или чем-то недовольны, когда человек, с которым мы имеем дело, причиняет нам боль и страдание. Но даже в такой ситуации небольшое доброе дело способно творить чудеса.

Когда ребенок устроил истерику, намочил постель или разбудил вас в три часа ночи, отнеситесь к нему с добротой.

Когда партнер после тяжелого дня на работе рявкнул на вас с порога, отнеситесь к нему с добротой.

Когда ворчливый сосед стучится к вам в дверь, чтобы на что-то пожаловаться, отнеситесь к нему с добротой.

Когда неловкий официант пролил ваш кофе или ошибся с заказом, отнеситесь к нему с добротой.

Когда кто-то нахамил вам в социальной сети, отнеситесь к нему с добротой.

Такие ситуации могут испортить ваш день (и не один), если вы разозлитесь, начнете ругаться или погрузитесь в депрессию. Они могут стать лишним и очень тяжелым грузом на ваших плечах, как негативные чувства и проблемные отношения. Доброта же мгновенно облегчит общение, избавив обоих участников от стресса.

Конечно, вы не должны ждать, когда представится возможность сделать доброе дело. Проявляйте доброту к посторонним людям – это улучшит ваш день и день другого человека. Скажите комплимент прохожему, оставьте дружескую запись в книге отзывов, вложите доллар в библиотечную книгу, купите кофе следующему за вами в очереди, напишите добрый комментарий к чужой записи в социальной сети, отнесите цветы в дом престарелых.

Доброта может распространяться и дальше – руководствуйтесь ею и в потреблении. Не покупайте одежду брендов, использующих рабский труд, косметику, которую тестируют на животных, товары, загрязняющие окружающую среду. Распространите доброту на людей, животных и природу и облегчите груз нашей планеты.

И конечно же, будьте добры к себе. Каждое утро, глядя в зеркало, улыбнитесь себе и скажите несколько добрых слов. Выделяйте время на заботу о себе. Отдыхайте, занимайтесь физическими упражнениями, питайтесь здоровой пищей. Сделав ошибку, не корите себя. Простите и примите решение в следующий раз поступить иначе. Любовь к себе поднимет вам настроение.

Доброта обладает волновым эффектом. Хорошее настроение настолько заразительно, что хочется творить добро и дальше, а тот, кому вы сделали что-то хорошее, поступит так же. Один простой хороший поступок может распространиться по планете, неся с собой радость и легкость.



- Каждый день делайте хотя бы одно доброе дело. Улыбнитесь прохожему, пропустите другую машину в пробке. Как вы себя чувствуете?

- Есть ли кто-то, с кем вы не ладите? Попробуйте взаимодействовать с ним по-доброму, как бы он ни отреагировал.

- Замечайте добрые дела других людей. Станьте репортером доброты. Делитесь добрыми историями с супругом, детьми или в интернете.

Будьте спокойными

Жить легко – значит жить осознанно. Другими словами, быть полностью погруженным в настоящий момент. Когда мы не живем прошлым и не тревожимся о будущем, огромный груз спадает с наших плеч.

Как же развить такую осознанность? С помощью медитации. Во время медитации мы сосредотачиваем внимание на здесь и сейчас.

Не пугайтесь предложений опустошить разум или погрузиться в благословенное духовное состояние. Такое обязательно произойдет – со временем и с практикой. Для начала же просто каждый день находите несколько минут для того, чтобы побыть в покое. Выберите время и место, где вас никто не потревожит. Расположитесь поудобнее (сядьте в кресло или прямо на пол), закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох, выдох, вдох, выдох. Ничего причудливого, ничего сложного – дышите естественно.

Когда будут появляться мысли (а они обязательно появятся), не гоните их. Просто отметьте их появление, не оценивая и не погружаясь в них. Пусть они плывут, как белые облака. Вновь сосредоточьтесь на дыхании. Когда возникнет следующая мысль, поступите так же.

Если хотите, можете послушать записанную медитацию. В начале практики бывает полезно руководство опытного специалиста, который шаг за шагом подведет вас к осознанию.

Изучите навыки и приемы, которые можно будет использовать самостоятельно. Самое важное: помните, что у медитации нет цели. Не следует волноваться о достижении чего бы то ни было. Вам нужно просто *быть* в настоящем. Медитация – это прекрасный способ тренировки осознанности, потому что в процессе вы сидите спокойно, ни на что не отвлекаясь. Гораздо проще достичь состояния внутреннего покоя, когда вас не окружают дети, коллеги, звонящие телефоны и масса всего, что требует вашего внимания.

Почти 99 процентов нашей жизни проходит в окружении других людей и множества факторов. Так какой же смысл в медитации, если она облегчает лишь крохотную часть нашего дня?

Верите вы или нет, но состояние осознанности даже в течение короткого времени имеет массу преимуществ. Медитация оказывает

благотворное действие на тело и разум. Она снижает кровяное давление, частоту сердцебиения, снимает стресс и тревожность. Медитация – это не просто ничегонеделание. В идеале она поможет нам натренировать свой мозг на осознанность, чтобы было проще достичь такого состояния *в любой ситуации*. Мы можем погрузиться в осознанность, готовя ужин или во время поездки на электричке. Осознанность достижима во время совещания, да и любого другого занятия. Со временем мы сможем ощущать восхитительную внутреннюю легкость медитации в повседневной жизни.

В буддизме медитация считается путем к просветлению, то есть к духовному состоянию идеальной мудрости, лишённому желаний и страданий. Мы тоже можем стремиться к собственному «просветлению». Освободив разум от груза, можно, хотя бы на время, ощутить полную невесомость.

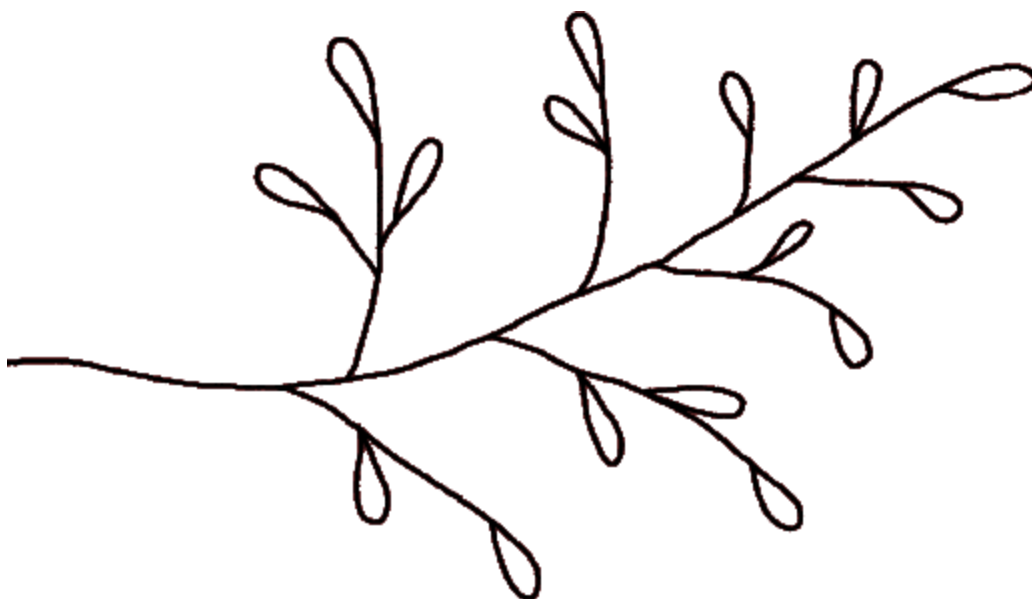


- Займитесь медитацией, не стремясь «сделать это правильно». Несколько минут просто сидите в кресле в состоянии полного покоя. Сосредоточьтесь на настоящем моменте. Это не так уж и трудно, верно?

- Сделайте медитацию ежедневным занятием – как чистку зубов. Начните с пяти минут в день и постепенно увеличивайте время по желанию.

- Достигайте осознанности в процессе действия. Будьте спокойны в офисе, в метро, в очереди в кофейне. Какой бы хаос вас ни окружал, представляйте себя в оазисе покоя.

Заключение



Идея принципа «Жить легко» очень проста: эта философия поможет вам двигаться по жизни свободно и спокойно.

Вам может показаться, что Философия с большой буквы никак не связана с вашей жизнью. Когда вам нужно ответить на электронное письмо, помыть посуду и забрать детей из школы, задумываться о смысле жизни как-то не хочется.

И все же о философии жизни можно сказать очень многое – о философии с маленькой буквы «ф». Так хорошо иметь направляющие принципы, когда жизнь идет вразнос и на душе тяжело. Философия помогает нам преодолевать все трудности, придает цельность и гармонию самому нашему существованию.

Если говорить проще, то философия – это искусство жить хорошо. Как говорил Сенека: «Она упорядочивает нашу жизнь, направляет наши поступки, показывает, что мы должны делать, а что следует оставить незавершенным... Бесчисленное множество событий каждый час требуют совета, и совет такой можно найти в философии».

Вот почему я написала эту книгу – потому что вам необязательно читать Платона или понимать суть экзистенциализма, чтобы жить осознанной и осмысленной жизнью. «Жить легко» – это прагматичная философия, в которую вы можете погрузиться целиком и полностью. В повседневной жизни она поможет вам сделать правильный выбор.

А со временем этот выбор приведет вас к более просветленному образу жизни. Другими словами, то, что начиналось с выбрасывания старых туфель, со временем возвысит вашу душу.

«Жить легко» – это философия жизни. Это не тридцатидневная программа или модный тренд, а долгий путь для каждого жизненного периода, для времен хороших и плохих. Это руководство жизни, которым можно пользоваться в любом возрасте и к которому можно возвращаться снова и снова.

Если вы только начали свой путь, я надеюсь, моя книга придаст вам смелости продолжать. И вы наконец перестанете крутиться как белка в колесе и стремиться к материальному успеху, а начнете вести жизнь, в которой будет меньше вещей и больше смысла.

Эта книга поможет вам справиться с захлавленной кухней, непростым коллегой или кризисом среднего возраста. А если справиться не удастся, она покажет вам новый курс. Если жизнь кажется безрадостной, книга поможет вам сосредоточиться на своей цели, а не на материальных благах.

Если вы решили переселиться в дом поменьше, потому что дети уже разлетелись, сделайте это со вкусом. Не цепляйтесь за груз прошлого, радуйтесь прекрасной возможности все отпустить и прожить оставшиеся годы в новом ощущении легкости.

«Жить легко» – это очень гибкий образ жизни. Формируйте его по своему вкусу. Это не набор правил, а набор инструментов. Подстраивайте его под свои приоритеты и применяйте по необходимости. Прочитав книгу один раз, вы наверняка решите избавиться от какого-то хлама. Возможно, поначалу вам будет нелегко расставаться с вещами, но со временем вы вздохнете с облегчением. А через какое-то время вам захочется легко отказывать или избавиться от сожалений. Через год вы будете готовы к медитации. Жизнь полна сюрпризов и проблем, и эта книга придет вам на помощь, когда они возникнут.

«Жить легко» – это философия будущего. Мир не становится больше, а вот численность людей в нем возрастает. Через несколько десятилетий ресурсов станет меньше. Чтобы наш вид мог жить и процветать, мы обязаны облегчить свое воздействие на планету.

Памятуя об этом, поделитесь философией «Жить легко» с детьми, даже если они еще совсем маленькие. Как замечательно – жить легко

с самого начала, шагать в гармонии с окружающим миром, никогда не отягощать себя лишним грузом. Представьте, чего могут добиться наши дети, если ничто не будет отягощать их.

На написание этой книги меня вдохновила дочь. Как мать и минималистка я задумалась, какой простой, но всеобъемлющий совет могу ей дать. Мне нужно было сказать ей что-то емкое, мощное и запоминающееся, подарить жемчужину мудрости, которую она сохранит на всю жизнь. И мне захотелось сказать ей: «Шагай по жизни легко – и все будет хорошо». Написав эти слова, я поняла, что моя дочь – не единственная, кому может помочь такая философия.

«Жить легко» – это философия мира. Это не «секрет» успеха, счастья или чего-то еще. Этой философией нужно делиться, ее нужно распространять во имя общего блага. Как только вы начнете жить легко, это все заметят. Друзья, родные и коллеги будут спрашивать, почему вы меньше покупаете, меньше сплетничаете и меньше берете на себя. К счастью, эта мантра коротка, проста и делиться ею очень просто. Не придется вдаваться в пространные объяснения. Просто скажите, что вы стали потреблять, есть, говорить, работать и жить намного легче – что бы это ни значило.

Если вы ищете поддержки или хотите распространить эту философию дальше, свяжитесь с единомышленниками: просто поищите в социальных сетях сообщения с хештегом #Lightly.

Представьте себе мир, в котором сотни, тысячи, даже миллионы людей захотят жить легко. Если люди примут эту философию, у нас будет меньше долгов, мы перестанем испытывать стресс из-за стремления жить не хуже других. Если люди облегчат свою поступь, на планете станет меньше мусора, воздух будет чище, и Земля вновь станет райским садом. Если люди облегчат свой стресс, мы будем жить в счастливом, здоровом и гармоничном обществе. Если люди облегчат свой дух, мы поймем, что все взаимосвязаны, и будем жить, помогая и поддерживая друг друга.

Короткая фраза «Жить легко» имеет огромный потенциал. Все начинается с вас. Живя легко, вы не только улучшаете собственную жизнь, но и становитесь лучшим гражданином мира.

Кроме того, «Жить легко» дает перспективу. Избавляясь от груза, вы становитесь жизнерадостным и бодрым, превращаетесь в воздушный

шар, наполненный горячим воздухом. Вы можете взлететь над суетой повседневной жизни и посмотреть на мир новыми глазами.

Чем легче вы станете, тем легче будет ваша жизнь. С новой, возвышенной точки зрения проблемы, которые когда-то казались значительными, и тревоги, которые когда-то давили на вас, не будут казаться серьезными и важными.

Но вы не просто воспарите, а обретете силу и свободу. Взлетайте же и следуйте собственным курсом. Принцип «Жить легко» – это не бесцельное парение по воле ветра, а обретение крыльев и стремительный полет.

Живите ЛЕГКО, даже очень ЛЕГКО; сбросьте груз и расправьте крылья.

ФРАНСИН ДЖЕЙ

Благодарности

Спасибо вам, мои читатели, за то, что помогли сделать мою жизнь светлее. Ваша поддержка очень много значит для меня.

Спасибо моему литературному агенту Марии Рибас, которая все это время держала меня за руку, подбадривала и блестяще справлялась со всем, за что бралась.

Спасибо моему редактору Деб Броди, которая верила в меня с самого начала моей писательской карьеры. Нам было суждено и эту книгу сделать вместе.

Спасибо моему художественному редактору Мелиссе Лотфай, которая сумела сделать эту книгу такой очаровательной. Благодаря моему иллюстратору Рину Франку ее страницы стали такими воздушными.

Спасибо моему агенту по международным правам Уитни Ли, великолепному ведущему редактору Ребекке Спрингер, а еще Оливии Барц и всей команде издательства HMN за потрясающую работу и энтузиазм.

Спасибо моим родителям за все, что они для меня сделали. Именно у вас я научилась счастливой и гармоничной жизни.

Спасибо моему мужу за его безграничную любовь. Такое счастье – идти по жизни с тобой. И спасибо моей дочери, которая делает мою жизнь такой яркой и прекрасной. Мне нравится быть твоей мамой. Каждый день я благодарю счастливую звезду за то, что в моей жизни появились вы оба. Вы – моя сила, моя радость, мое вдохновение и мои крылья.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

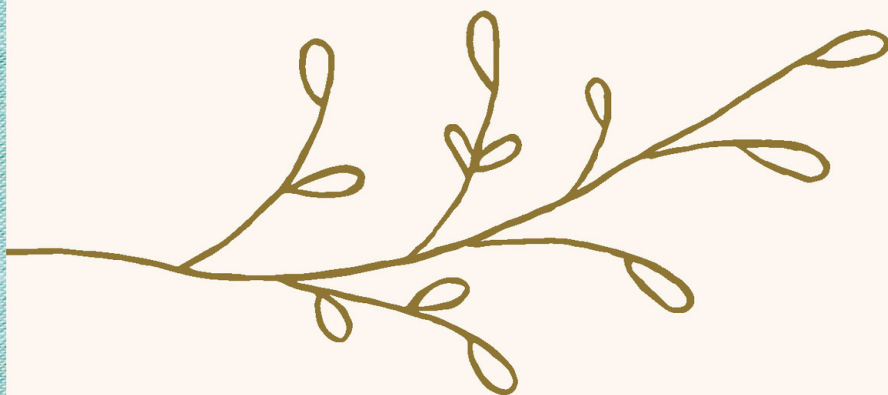
Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261





Легко

ИСКУССТВО ПРОСТОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«РАДОСТЬ МАЛОГО»

ФРЭНСИН ДЖЕЙ

