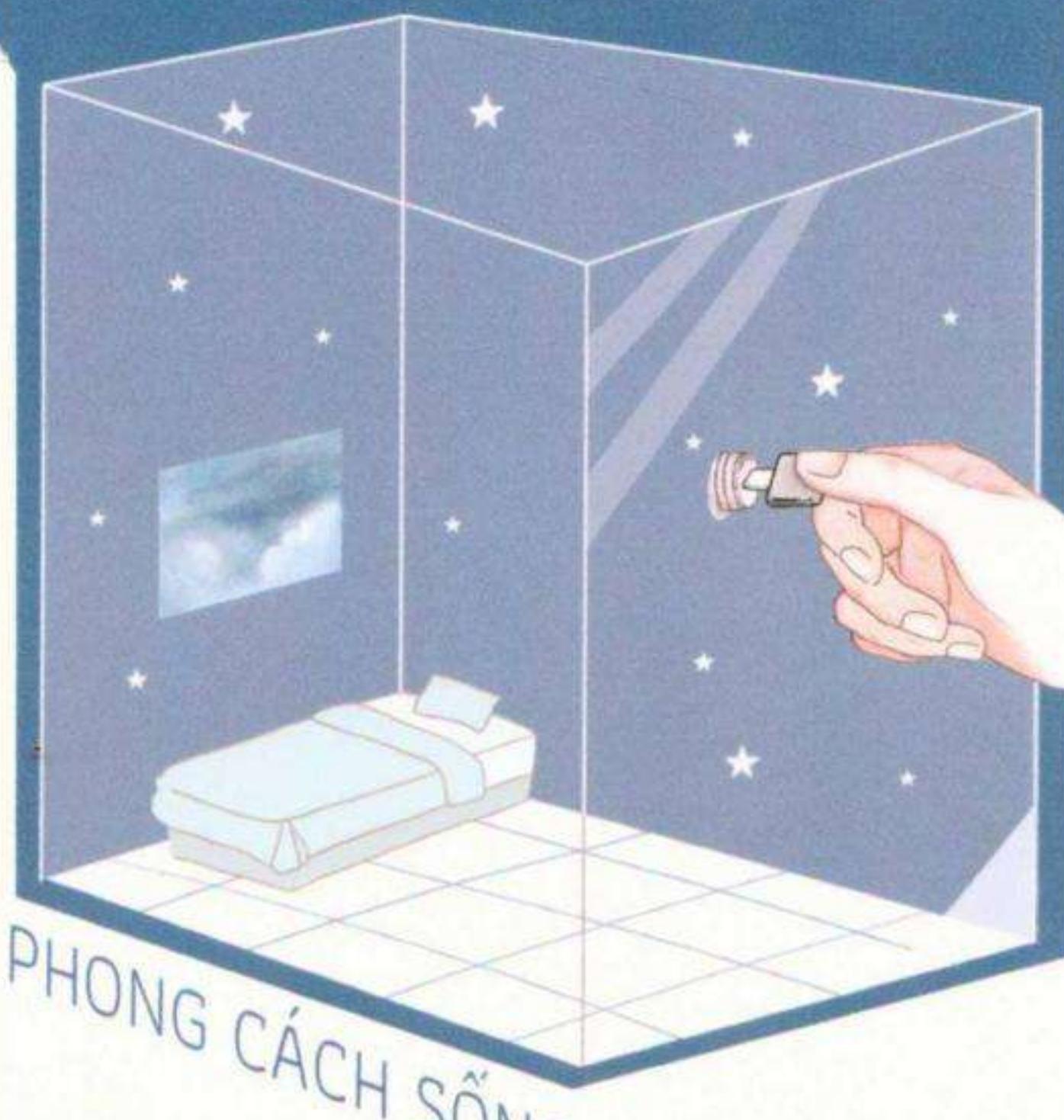


CINDY TRẦN



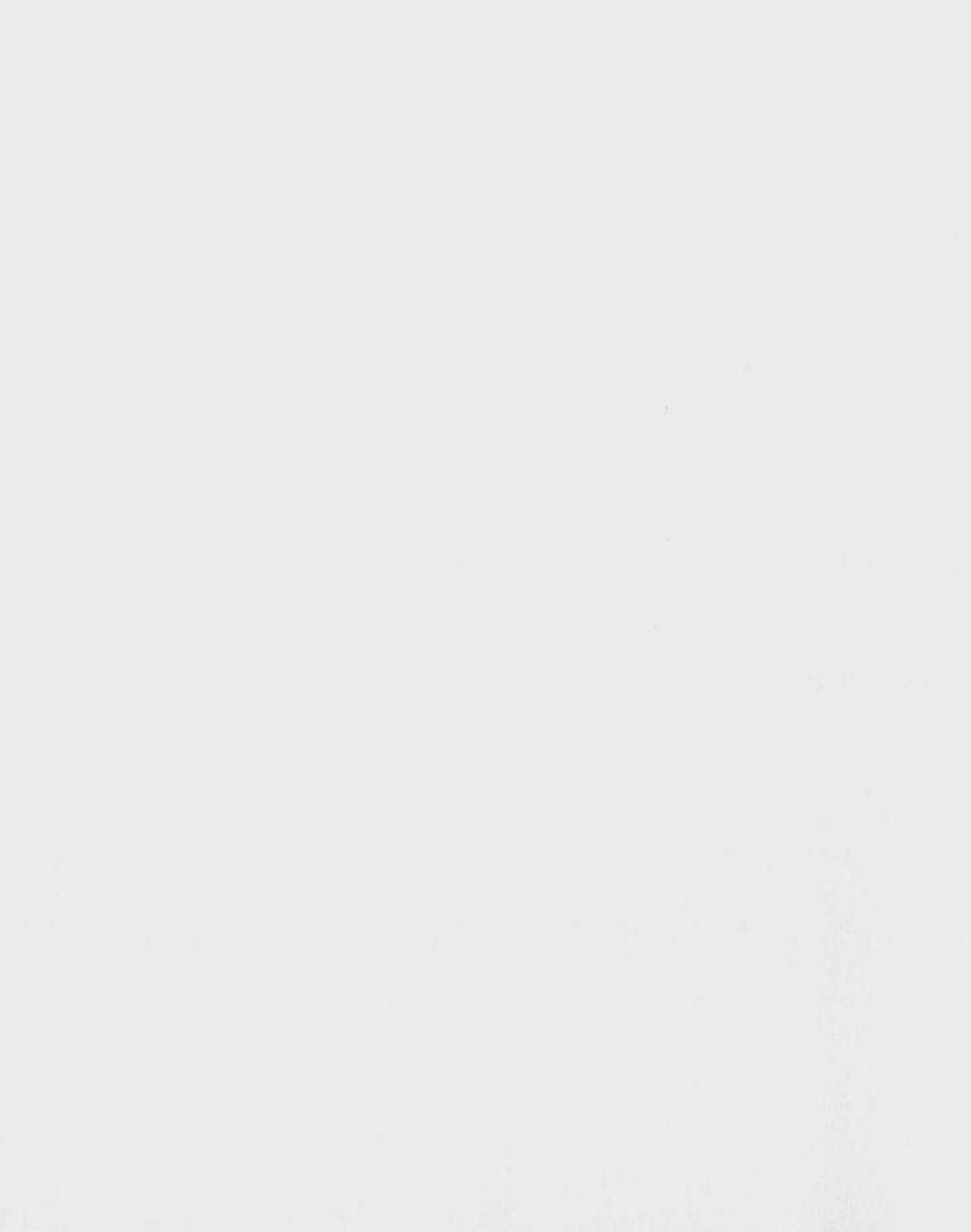
PHONG CÁCH SỐNG

MINIMALISM

Sống  
tối  
giản  
cho  
dời  
thanh  
thản

MINIMALISM

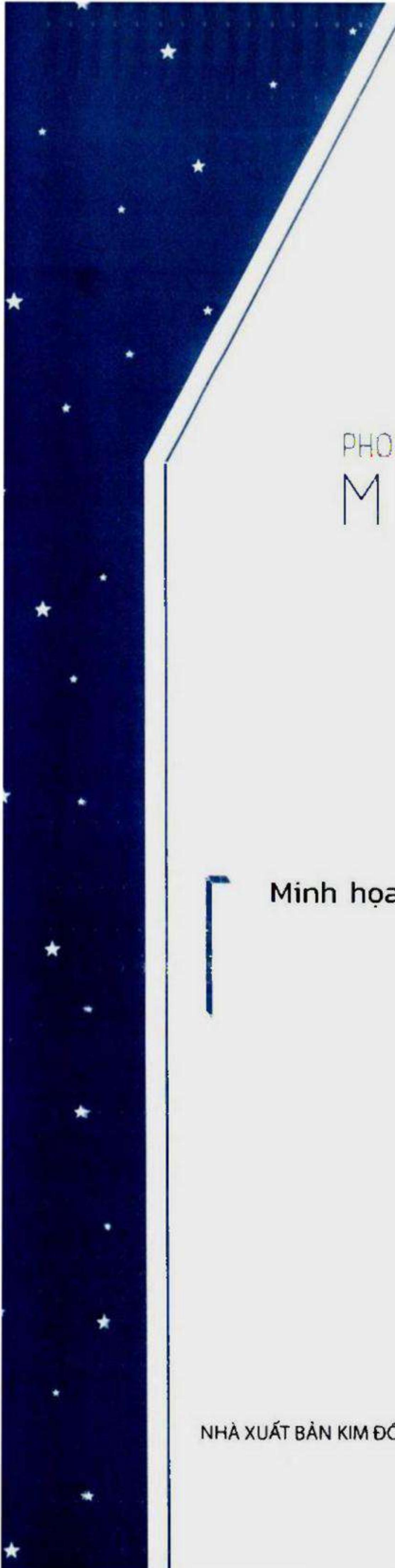
Sống  
tối  
giản  
cho  
đời  
thanh  
thản



## MỤC

### LỤC

Khái quát.....	5
Con đường minimalism trở thành phong cách sống... <b>11</b>	
Đặc điểm của phong cách sống tối giản..... <b>21</b>	
Trở thành người sống tối giản..... <b>29</b>	



Cindy Trần

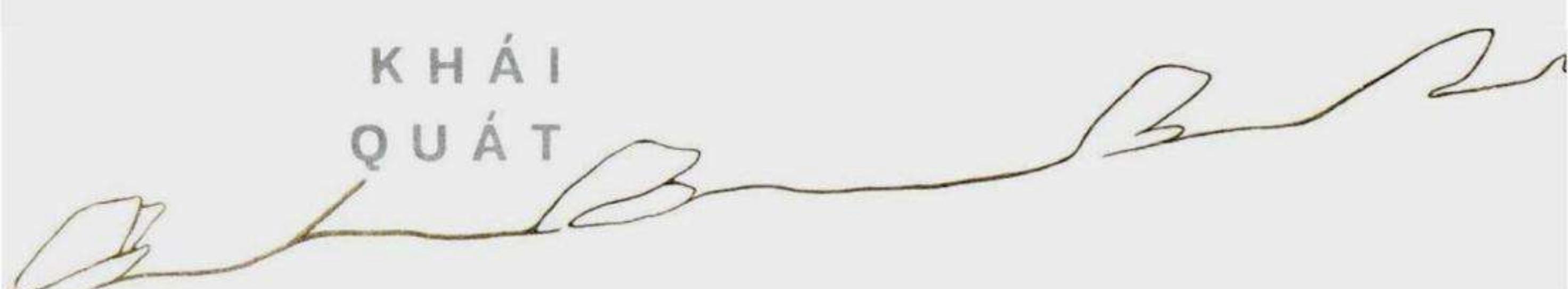
PHONG CÁCH SỐNG  
**MINIMALISM**

Sống  
tối  
giản  
cho  
đời  
thanh  
thản

Minh họa: Mi Nguyễn  
Miên Phan  
Thu Trang

NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐÔNG





## KHÁI QUÁT

### **Minimalism**

*Danh từ*

/'mɪnɪmə,lɪz(ə)m/

Chủ nghĩa tối giản.

Ban đầu, đây là danh từ chỉ xu hướng điêu khắc và hội họa đơn giản, xuất hiện từ thập niên 50 của thế kỷ 20. *Tối giản* cũng là tên gọi của một thể loại âm nhạc và là một phong cách trong trang trí và thiết kế.

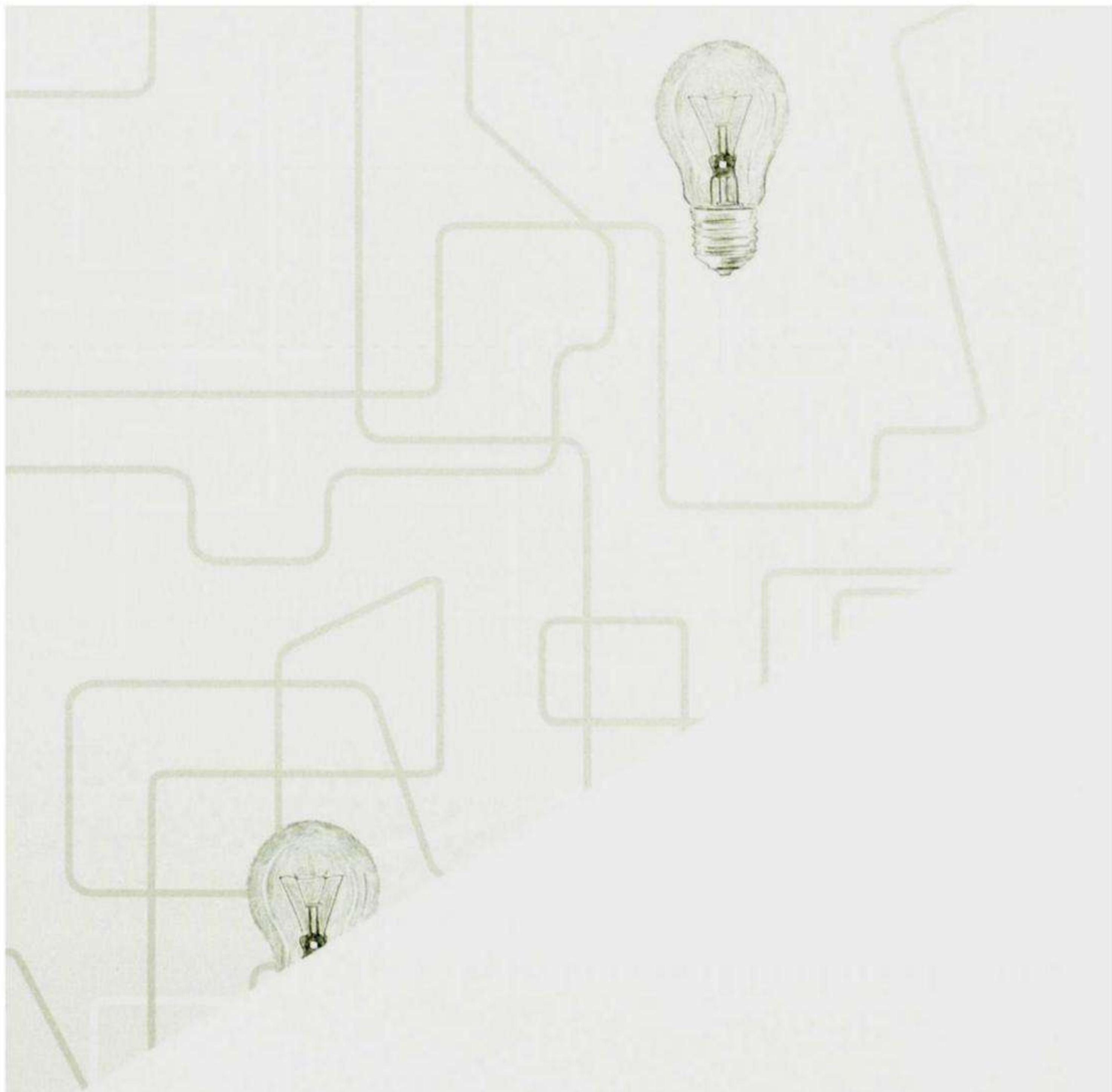
Đến những năm 2000, tối giản dần trở thành một phong cách sống ưa chuộng sự đơn giản, tập trung vào giá trị tinh thần, giảm tải tối đa vật chất và sự phụ thuộc vào chúng.

### **Minimalist**

*Danh từ*

/'minəmələst/

Người sống theo chủ nghĩa tối giản.



***Simple is the best*** - Đơn giản là tốt nhất. Bằng cách này, người theo chủ nghĩa tối giản có thể để dành năng lượng cho gia đình, bạn bè, bản thân, và những điều thực sự quan trọng với họ.

***Less is more*** - Ít hơn là nhiều hơn. Cắt giảm những thứ không cần thiết để trân trọng những gì ta thực sự cần và đang có.



“Ta chạm được đến sự hoàn hảo, không phải khi không còn gì để thêm vào, mà khi không còn gì để giảm đi.”

- **Antoine de Saint-Exupery [tác giả sách *Hoàng Tử Bé*]**

“Tôi giản không phải là thiếu thốn một thứ gì đó. Nó chỉ đơn thuần rằng chúng ta đã có một lượng hoàn hảo của thứ gì đó.”

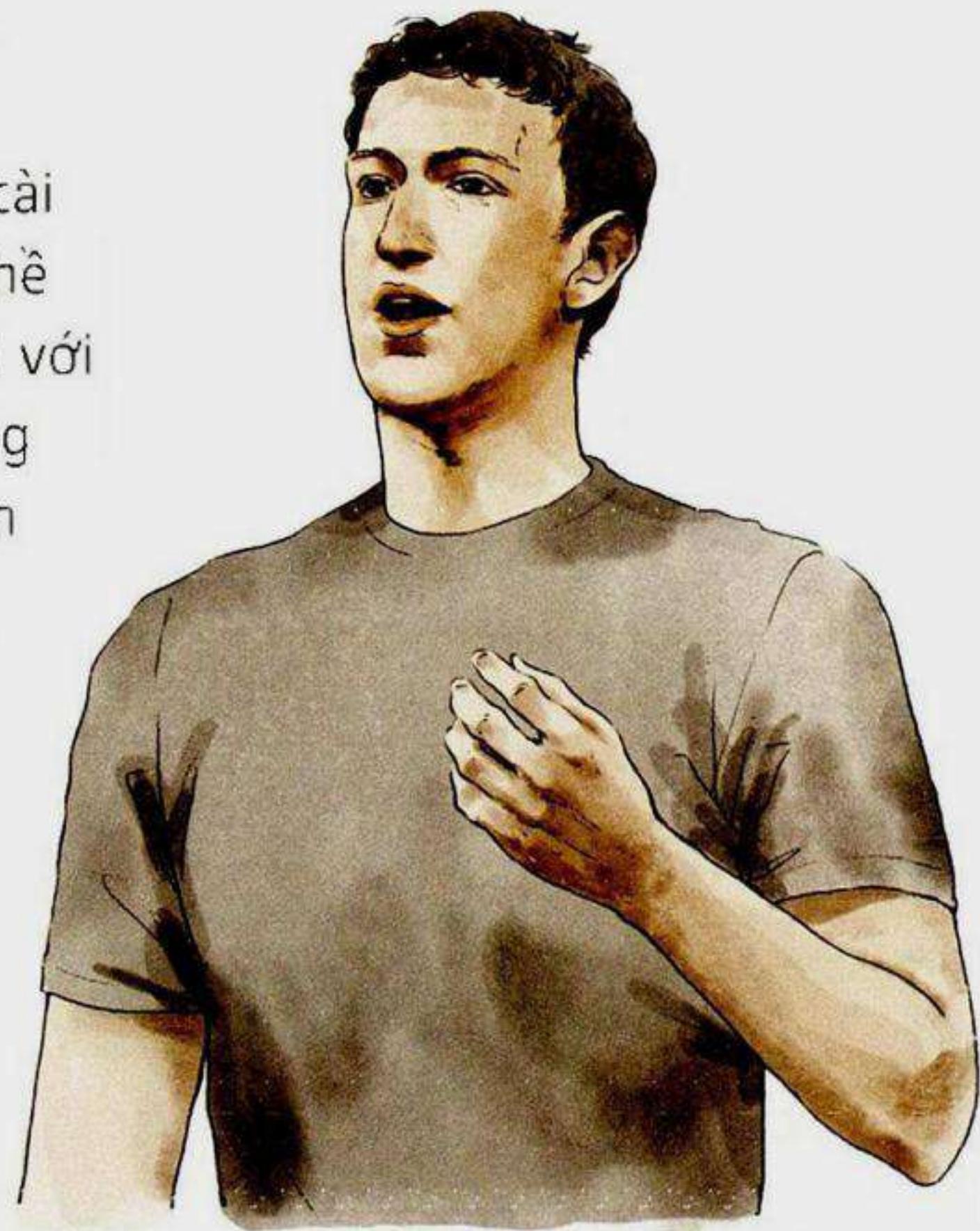
- **Nicholas Burroughs [nhà thiết kế đồ họa]**

“Chúng ta cố gắng mỗi ngày không phải để làm nhiều việc hơn, mà là để có ít thứ phải lo lắng hơn.”

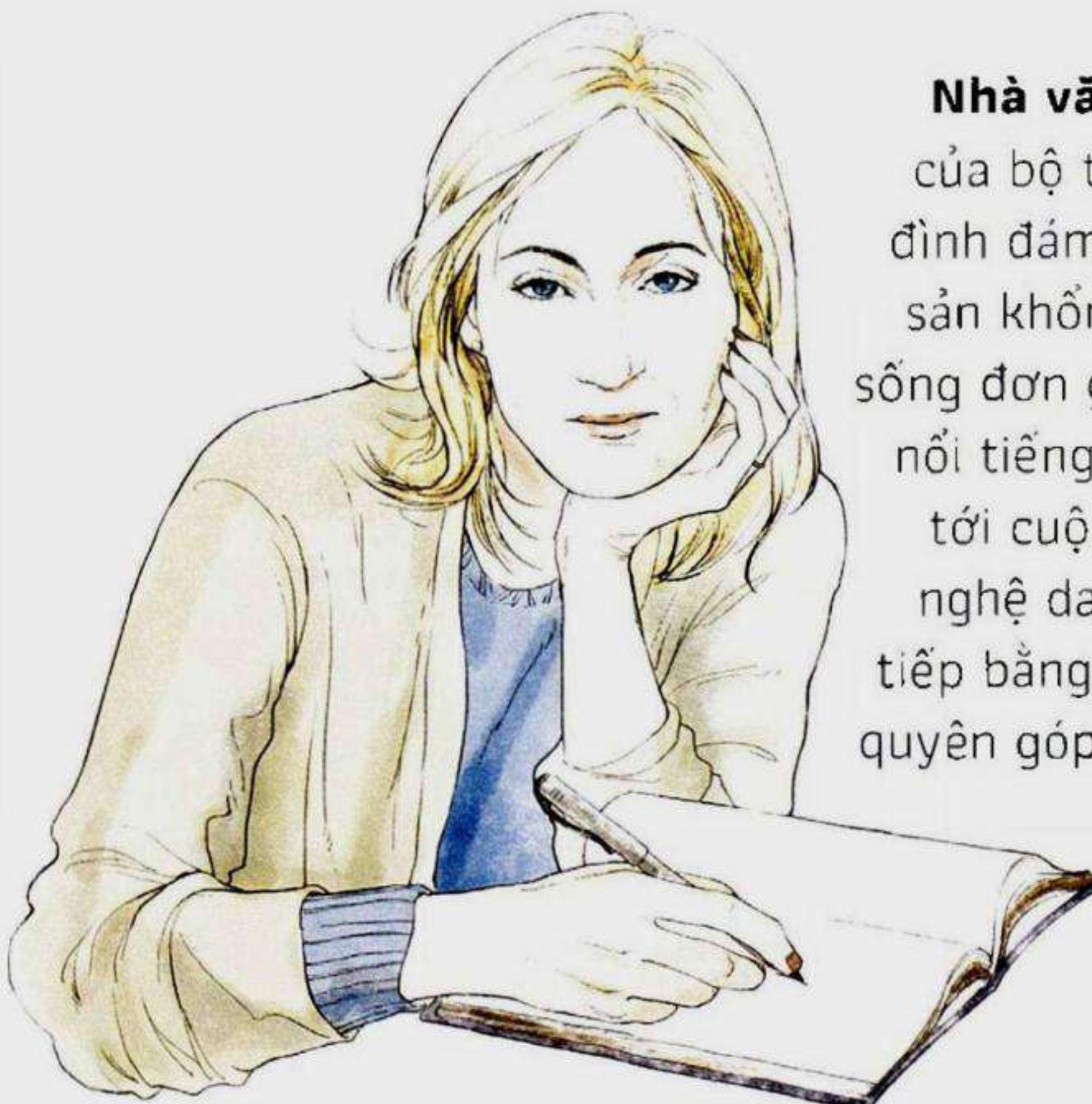
- **Francine Jay [tác giả sách *The Joy Of Less*]**

## NHỮNG NGƯỜI NỔI TIẾNG THEO CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

**Mark Zuckerberg** tuy có tài sản kếch xù, nhưng lại không hề sở hữu quần áo hàng hiệu. Đối với Mark, hạnh phúc chính là không cần phải bận tâm suy nghĩ xem hôm nay mặc gì.



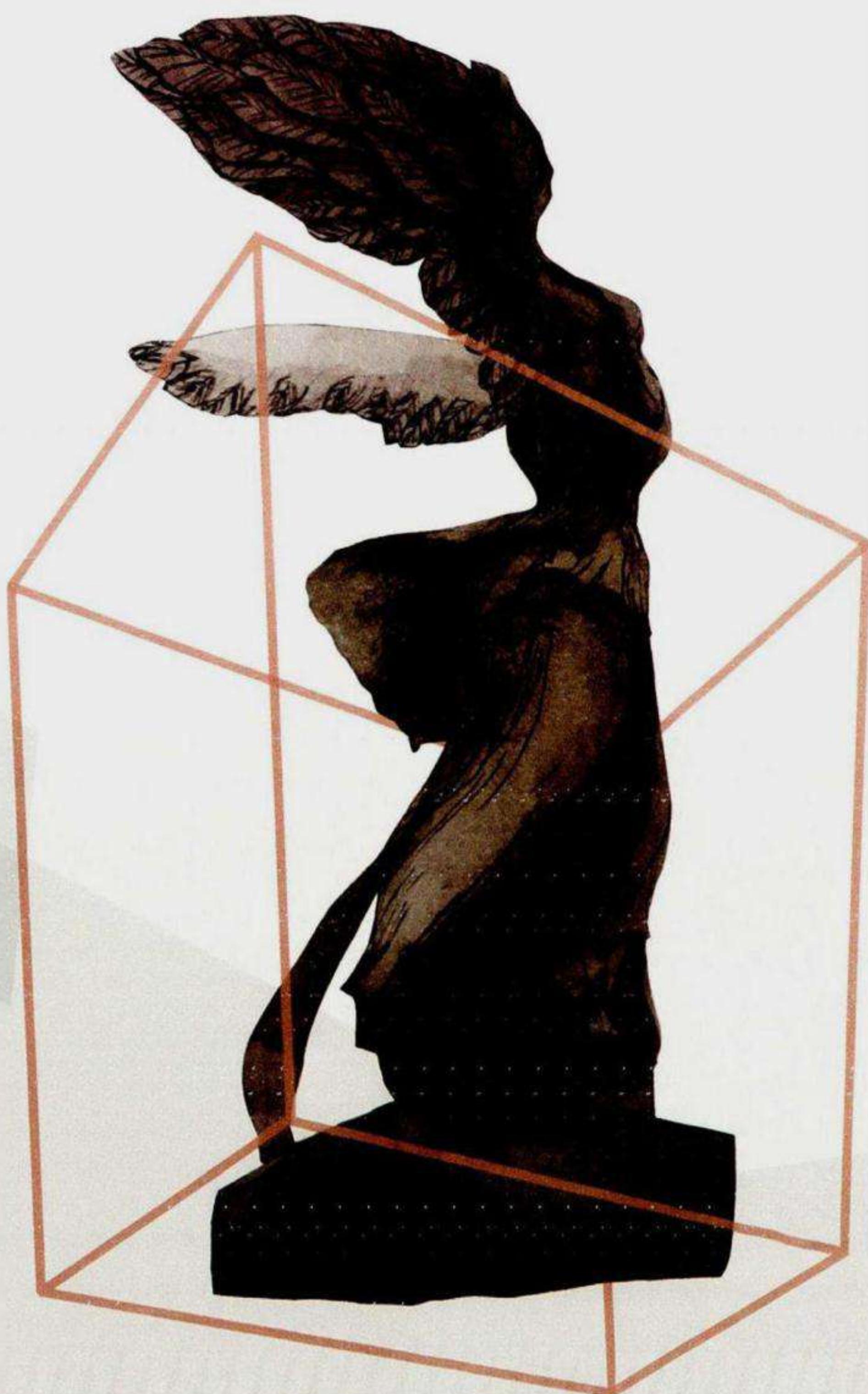
**Cựu tổng thống Barack Obama** cũng có thời trang vô cùng giản dị. Châm ngôn của ông chính là tiết kiệm thời gian lựa chọn trang phục, tập trung tâm sức để xử lý công việc hiệu quả.



**Nhà văn J.K Rowling**, tác giả của bộ tiểu thuyết *Harry Potter* đình đám, chủ nhân của khối tài sản khổng lồ, cũng lựa chọn lối sống đơn giản. Nhằm tránh để sự nổi tiếng và tiền bạc ảnh hưởng tới cuộc sống, thay vì sử dụng nghệ danh J.K Rowling, cô giao tiếp bằng họ của chồng. Cô cũng quyên góp khá nhiều tiền cho các quỹ từ thiện.



**Jennifer Lawrence**, nữ diễn viên trẻ tuổi nhất được nhận giải Oscar, sở hữu khối tài sản hàng chục triệu đô la Mĩ vẫn lựa chọn sống đơn giản như thời chưa nổi tiếng. Cô sống trong căn hộ với bố mẹ, và cũng không có người mua sắm hay trợ lí thời trang. Cô thích tự đi siêu thị, sử dụng phiếu giảm giá để được giá tốt.



C O N ĐƯỜNG  
M I N I M A L I S M  
T RỞ THÀNH  
P H O N G CÁCH SỐNG

## KHỞI ĐẦU TỪ NGHỆ THUẬT Ở PHƯƠNG TÂY

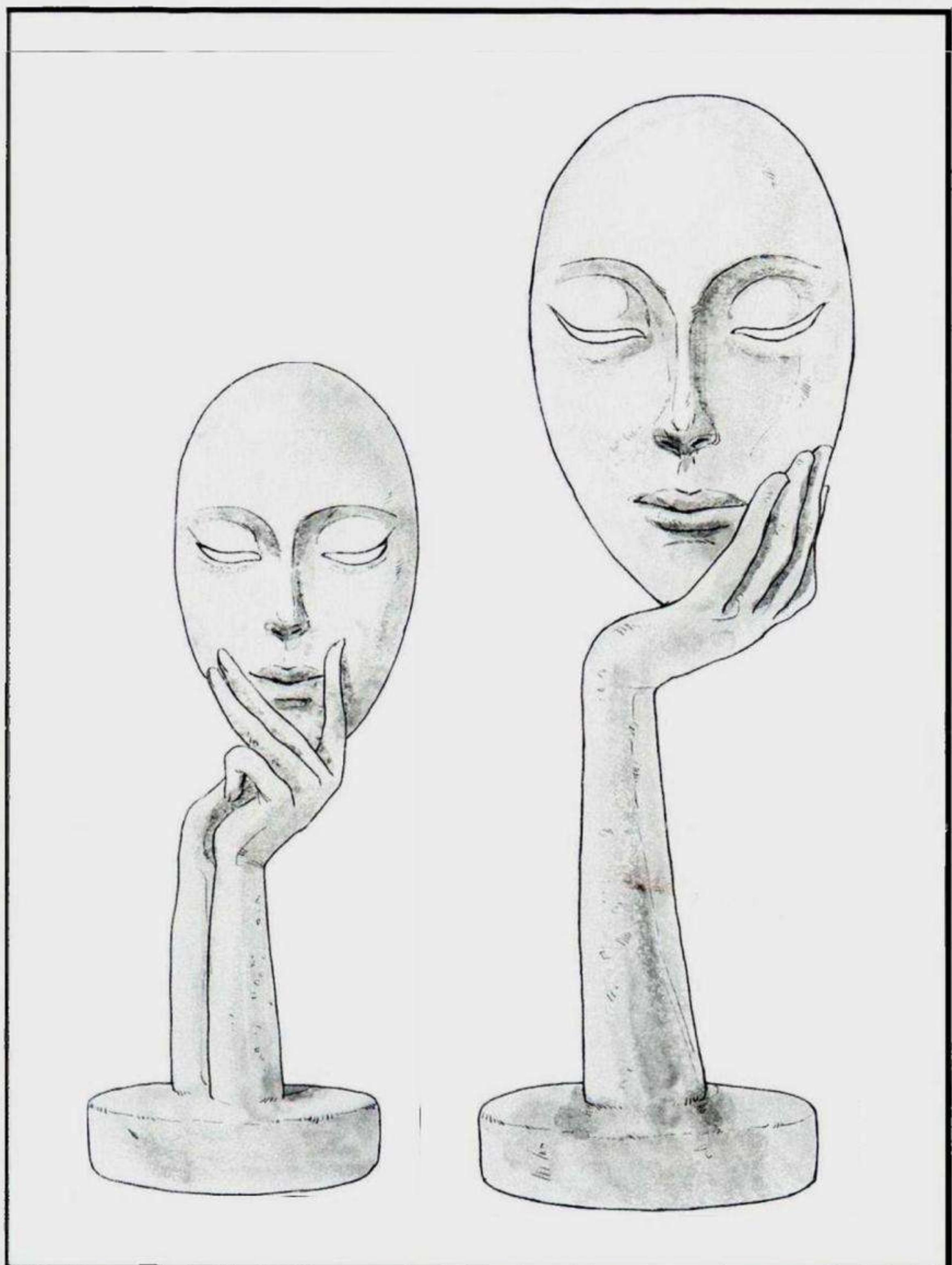
Xu hướng tối giản xuất hiện từ thập niên 50, bắt nguồn từ thành phố New York trong nghệ thuật thị giác và âm nhạc.

### **Âm nhạc tối giản**

Khác với âm nhạc hiện đại có giai điệu thăng trầm phức tạp, âm nhạc tối giản mang giai điệu đơn giản với các nốt nhạc và hợp âm lặp lại, nhẹ nhàng kết nối và gần như không có cao trào. Các nhạc sĩ tiêu biểu thời bấy giờ là Steve Reich, Terry Riley hay Philip Glass.

### **Tối giản trong hội họa và điêu khắc**

Các nghệ sĩ theo phong cách tối giản quan niệm rằng tác phẩm nghệ thuật không nên ám chỉ quá nhiều nỗi niềm riêng tư của nghệ sĩ, vì nghệ thuật chỉ nên là chính nó. Họ không sử dụng các biểu tượng và hình ảnh mang tính ẩn dụ cũng như lồng ghép quá nhiều nội dung mang yếu tố cảm xúc cá nhân. Thay vào đó, cốt lõi của nghệ thuật tối giản đến từ sự khách quan và đơn giản.

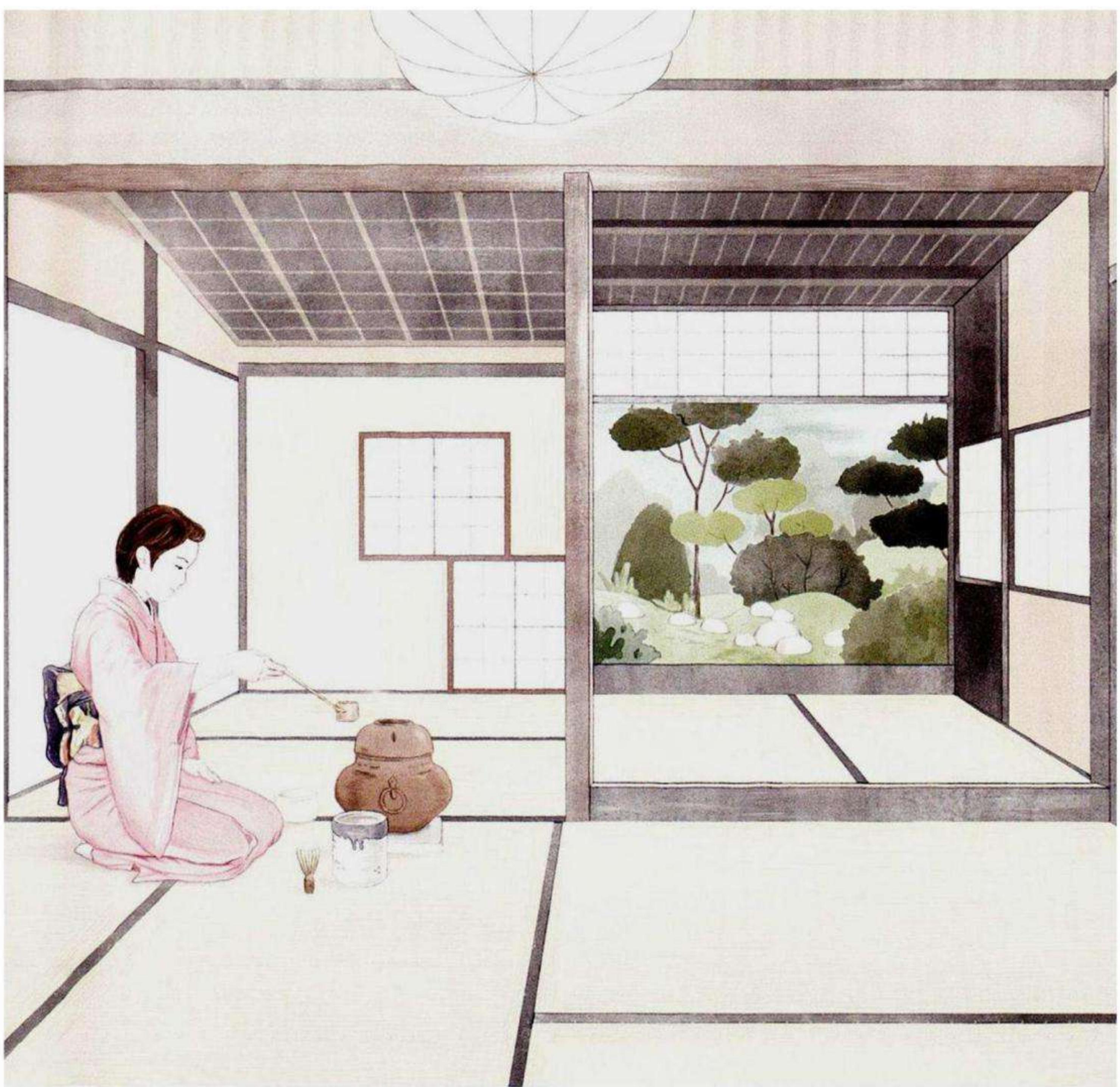


## TRỞ THÀNH LỐI SỐNG HIỆN ĐẠI Ở NHẬT BẢN

Dù người phương Tây sáng tạo ra trường phái nghệ thuật tối giản, nhưng Nhật Bản là quốc gia nâng tối giản lên một tầm cao mới: Trở thành phong cách sống.

Sau thế chiến thứ Hai, chủ nghĩa tiêu thụ lén ngôi tại Nhật Bản, khiến mua sắm và hưởng thụ trở thành lối sống mơ ước. Do các vật dụng trong nhà có giá trị khá cao, nên người Nhật của thế hệ trước thường không nỡ vứt đi. Chủ nghĩa tối giản cho phép thế hệ người Nhật trẻ tìm lại cân bằng, thoát khỏi mối bận tâm trong căn nhà vốn có quá nhiều đồ vật từ thời ông bà để lại, cũng như thừa thãi vật chất từ cuộc sống hiện đại.





Thêm vào đó, trận động đất, sóng thần và vụ nổ nhà máy hạt nhân kinh hoàng năm 2011 tại Fukushima đã lấy đi sinh mạng của gần 20.000 người. Trong số đó, 30-50% ca tử vong là do bị đồ đạc trong nhà rơi, sập, đè lên người. Từ đó, người Nhật hướng đến việc sống tối giản để giúp giảm thiểu thiệt hại và thương vong.

Nhiều người Nhật cũng nhận ra cuộc đời thật vô thường và ngắn ngủi. Họ muốn sống giản đơn để giúp bản thân hiểu được các giá trị đích thực.

## QUI TẮC CỦA NGƯỜI NHẬT ĐỂ SỐNG ĐƠN GIẢN HƠN

Người Nhật có hai qui tắc sống giúp hình thành phong cách tối giản.

### **Danshari - cách để người Nhật tối giản hóa cuộc sống**

Lối sống Danshari chú trọng vào việc tránh lãng phí, giải phóng bản thân khỏi những vướng bận để tập trung vào điều quan trọng.

Danshari xoay quanh ba nguyên tắc:

- Dan: Từ chối mang về nhà những thứ không cần thiết.
- Sha: Thanh lí, vứt bỏ những vật dụng lỉnh kỉnh không cần thiết.
- Ri: Tránh xa cám dỗ vật chất và không mua sắm chỉ vì thói quen hay trào lưu.

### **Qui tắc KonMari - cách người Nhật sắp xếp không gian sống**

Theo qui tắc KonMari, bạn chỉ nên giữ lại những vật dụng thật sự mang lại niềm vui cho bạn. Bên cạnh đó, hãy đối xử với các vật dụng như những sinh vật sống bằng việc sắp xếp chúng gọn gàng ở những nơi dễ tìm, dễ thấy và không bị lãng quên. Trong đó, những chiếc hộp Hikidashi chính là mẫu chốt của việc sắp xếp.



## TỐI GIẢN Ở CÁC QUỐC GIA PHƯƠNG ĐÔNG KHÁC

### Hong Kong

Hong Kong là nơi đất chật người đông. Đối với người Hong Kong, việc sống tối giản giúp tiết kiệm không gian trong những căn hộ siêu nhỏ. Họ ưa chuộng thiết kế nội thất tối giản nhưng thông minh.



## **Trung Quốc**

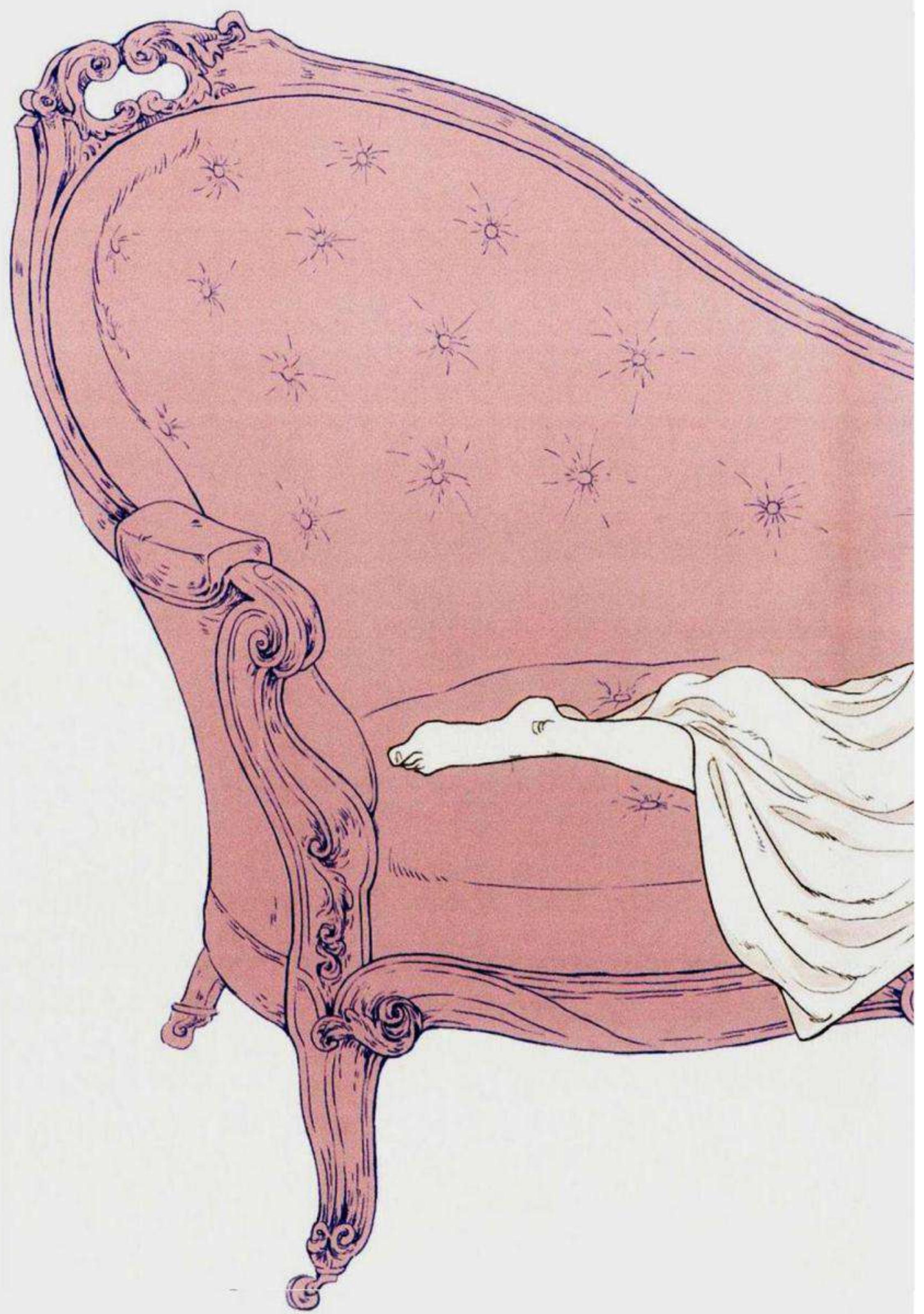
Kinh tế và xã hội phát triển quá nhanh dẫn đến nhiều người Trung Quốc lo sợ thua kém khi không thường xuyên cập nhật và sở hữu sản phẩm mới nhất. Cuộc sống đơn giản và giá trị tinh thần trở thành đích đến mới mà họ muốn theo đuổi. Lối sống tối giản được áp dụng để cắt giảm chi tiêu và mua sắm thông minh.

## **Singapore**

Lối sống tối giản của người Singapore xoay quanh tiêu chí 3R, tập trung nhiều hơn vào bảo vệ môi trường:

- Recycling: Tái chế.
- Reusing: Tái sử dụng.
- Reducing: Cắt giảm.





**ĐẶC ĐIỂM CỦA  
PHONG CÁCH SỐNG  
TỐI GIẢN**



## CỐT LÔI CỦA LỐI SỐNG TỐI GIẢN

### Tối giản không phải “mốt thời thượng”

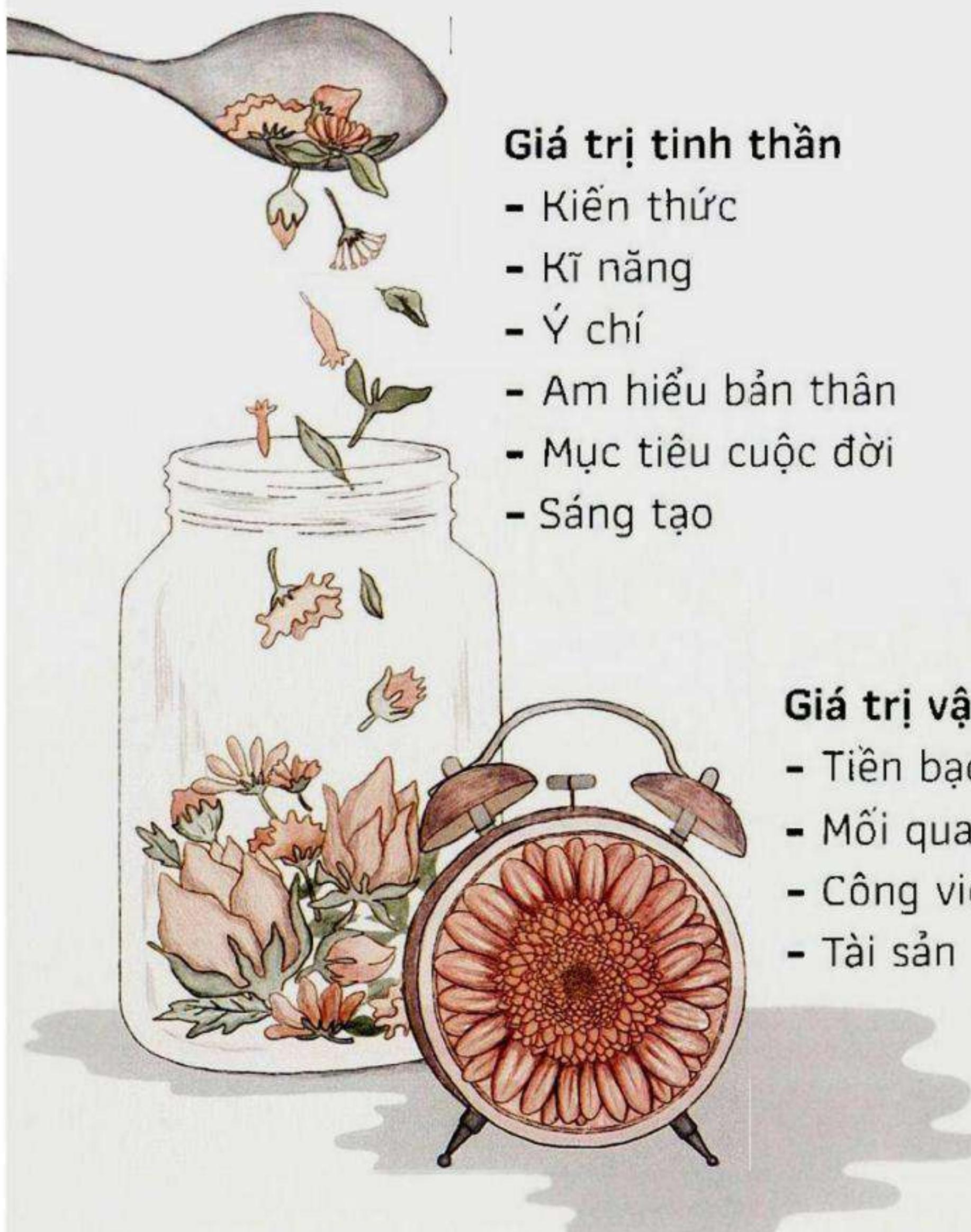
Mặc dù tối giản dần trở nên cần thiết hơn khi cuộc sống ngày càng “quá tải”, nhưng nó không phải là xu hướng thời thượng để ai đó chạy theo vì sợ mình bị bỏ lỡ. Sự tối giản không chỉ là rập khuôn hình thức bên ngoài [về trang phục, thiết kế, kiến trúc hay bao bì...] mà phải xuất phát từ bên trong nội tâm [tư duy như một *minimalist* đích thực].

Nhìn chung, tất cả mọi phương diện của tối giản đều xoay quanh hai cốt lõi: “ít hơn là nhiều hơn” và “Đơn giản là tốt nhất”.



## **Tối giản không có nghĩa là nghèo nàn hay xuề xòa**

Tối giản không có nghĩa là một cuộc sống nghèo nàn hay ăn mặc xuề xòa, cắt giảm mọi thứ chi tiêu và vật dụng. Cốt lõi của tối giản là tập trung “làm giàu” đời sống tinh thần, từ đó giúp chúng ta dễ dàng “làm giàu” giá trị vật chất. Nói đơn giản, khi tinh thần thoải mái, con người có thể làm việc hiệu quả để gặt hái thành công. Nhưng ngược lại, cuộc sống giàu có chưa hẳn mang lại tinh thần khoẻ mạnh.



### **Giá trị tinh thần**

- Kiến thức
- Kỹ năng
- Ý chí
- Am hiểu bản thân
- Mục tiêu cuộc đời
- Sáng tạo

### **Giá trị vật chất**

- Tiền bạc
- Mối quan hệ
- Công việc lí tưởng
- Tài sản

## **Tiết kiệm năng lượng để làm những việc bạn thực sự yêu thích**

Lối sống tối giản chính là lựa chọn những ưu tiên, sắp xếp lại mục tiêu trong cuộc đời, tránh lãng phí năng lượng và thời gian cho những việc không mang lại kết quả hoặc bạn không hề yêu thích chúng.

Phân biệt những việc quan trọng và việc khẩn cấp để ưu tiên, đồng thời lên thời gian biểu và kế hoạch thật khoa học. Bằng cách này, bạn có thể tiết kiệm năng lượng và thời gian của bản thân:



- Dành thời gian với gia đình của bạn.
- Đừng níu kéo những mối quan hệ độc hại, thay vào đó hãy ưu tiên dành thời gian cho những người bạn thật sự.
- Đừng ngại bỏ việc nếu sếp của bạn không tử tế, hay công việc chỉ khiến bạn cảm thấy tồi tệ và chán nản mỗi ngày!
- Những điều bạn làm và lựa chọn nên bám sát với mục tiêu và sở thích của bạn!

## LỢI ÍCH CỦA SỐNG TỐI GIẢN

### **Tiết kiệm tiền bạc và thời gian**

Tối giản giúp cắt giảm các chi tiêu không cần thiết. Khi có ít vật dụng, bạn cũng cần ít thời gian hơn để dọn dẹp hay tìm kiếm.

### **Giúp bạn tập trung xây dựng đời sống tinh thần thú vị**

Việc ít quan tâm đến vật chất và những điều không quan trọng giúp bạn có nhiều thời gian dành cho bản thân.

### **Mua sắm thông minh hơn**

Việc cân nhắc mua sắm giúp bạn trở thành người tiêu dùng thông minh.

### **Đảm bảo tính thẩm mỹ cho không gian sống**

Nhà cửa luôn được gọn gàng, sạch sẽ.

Về đường dài, bạn còn có thể đạt được những điều sau:

### **Bảo vệ trái đất**

Với ít nhu cầu hơn, bạn giúp tiết kiệm một lượng chất thải đáng kể ra môi trường.

### **Môi trường phát triển lành mạnh cho trẻ**

Lối sống tối giản giáo dục trẻ em phải trân trọng gia đình, bạn bè và những điều thực sự quan trọng thay vì là nhà to, đồ chơi xịn hay quần áo đẹp.

### **Tự tin nhìn về tương lai**

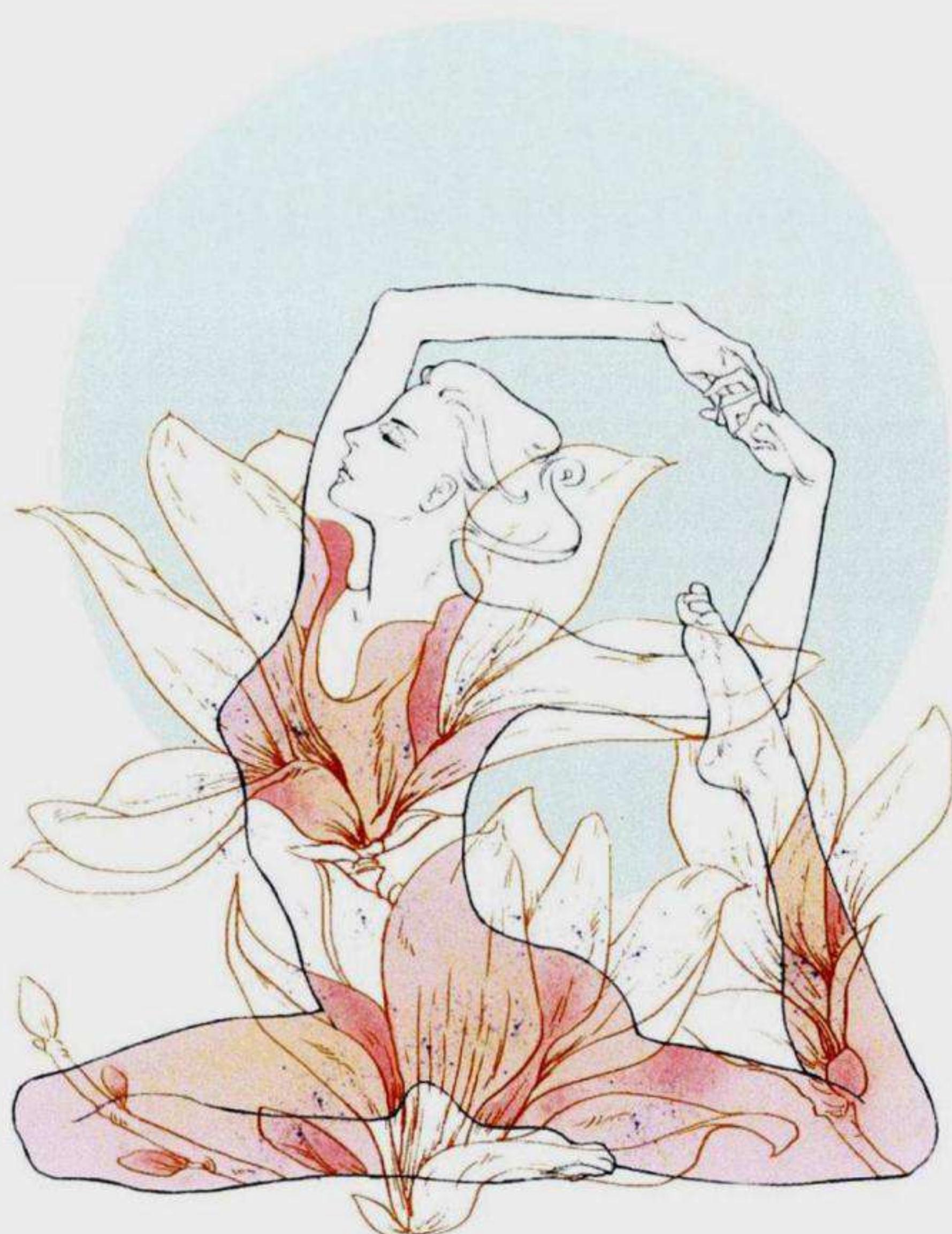
Đồ vật chính là thứ gợi nhớ nhiều về quá khứ. Khi vứt bỏ bớt đồ cũ không dùng đến, bạn sẽ dễ dàng hướng đến tương lai hơn.

### **Mục tiêu cuộc đời rõ ràng**

Khi không tốn thời gian cho thứ mình không thích, bạn có thể tập trung cho kế hoạch cuộc đời và làm việc hiệu quả hơn!

### **Có khoản đầu tư cho mục đích lớn**

Việc tiết kiệm giúp bạn có những khoản tiền kha khá để đầu tư vào thứ bạn vô cùng thích.





T RỞ T HÀ N H  
N GƯỜ I SỐ N G  
T OỐ I GIẢ N

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN

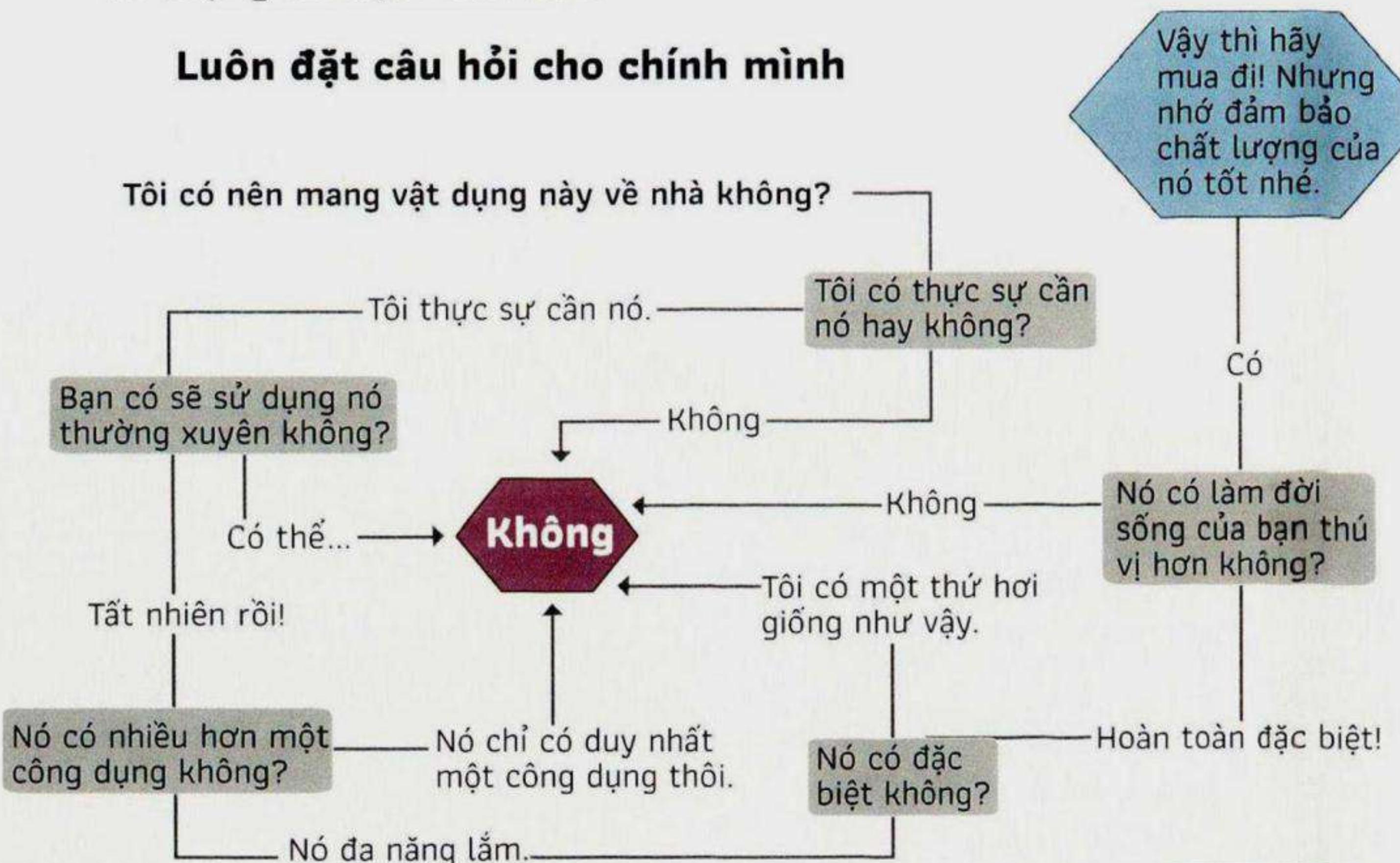
## **Không có qui tắc nào bắt buộc phải tuân thủ để trở thành minimalist!**

Cũng chẳng ai có quyền bảo bạn phải ném đi hay giữ lại thứ gì để căn nhà trông thật tối giản! Bạn cũng không cần phải đếm số vật dụng sở hữu. Sống tối giản chính là lắng nghe nhu cầu thực sự của mỗi người.

## **Tối giản không phải là chối bỏ vật chất!**

Nhiều người hiểu lầm rằng sống tối giản là phải khước từ mọi thú vui và vật chất trên đời. Thực ra, sống tối giản là sở hữu một số lượng đồ đạc hoàn hảo.

## **Luôn đặt câu hỏi cho chính mình**



## **Dọn dẹp không gian sống theo định luật 90/90**

Với định luật này, hãy tự trả lời hai câu hỏi sau đây:

- Tôi đã sử dụng vật dụng này trong vòng 90 ngày gần đây chứ?
- Tôi có kế hoạch sử dụng vật dụng này trong vòng 90 ngày tiếp theo chứ?

Nếu không, hãy buông bỏ và tìm ngôi nhà mới cho vật dụng đó. Có thể bạn không thích con số 90, mà là con số 100, 120 ngày cũng vẫn được chấp nhận.

### **Tổng khứ mọi thứ đi đâu?**

Có rất nhiều giải pháp cho đồ đạc không cần thiết:

<b>Vứt</b> Đây là cách nhanh gọn lẹ nhất! Nhưng hãy cân nhắc kĩ để tránh lãng phí.	<b>Làm từ thiện</b> Bạn có thể quyên góp vào các quỹ từ thiện, hoặc đăng tải trên trang cá nhân để tặng cho ai có nhu cầu.
<b>Cho thuê</b> Cho thuê là giải pháp tạm thời và mang lại hiệu quả tài chính, khi bạn vẫn chưa dũng cảm chia tay vật đó mãi mãi!	<b>Chuyển nhượng</b> Đăng bán trên mạng xã hội hoặc tham gia <i>garage sale</i> là một giải pháp!

### Ngày 1

"Thanh trùng"  
tủ quần áo.

### Ngày 2

Dọn dẹp túi xách  
của bạn. Vứt hết  
rác, vỏ kẹo và khăn  
giấy đã sử dụng.

### Ngày 3

Vứt những đôi tất  
cũ hoặc chỉ còn  
một chiếc.

### Ngày 4

Thử một ngày  
sống mà không  
cần sử dụng thiết  
bị điện tử nào.

### Ngày 5

Dọn dẹp ví tiền. Lọc  
bỏ những danh thiếp  
và hóa đơn không  
còn cần thiết.

### Ngày 6

Viết ra những điều  
làm bạn thích nhất  
về đứa bạn thân.

### Ngày 7

Viết về những  
điểm tốt nhất  
của bạn.

### Ngày 8

Viết nhật ký trong  
vòng 20 phút.

### Ngày 9

Quyên góp sách  
cũ cho một quỹ từ  
thiện hoặc tổ chức  
nào đó.

### Ngày 10

Thử thách một  
ngày không  
trang điểm.

### Ngày 11

Tập thiền.

### Ngày 12

Dành thời gian  
cho những người  
yêu thương.

### Ngày 13

Thể hiện sự cảm  
kích với những  
người yêu thương.

### Ngày 14

Tự đánh giá và  
kiểm điểm lại 5  
món hàng bạn mua  
gần đây nhất.

### Ngày 15

Ngưng lén mạng  
trong vòng 1 ngày.

Ngày 16

Không tiêu tiền  
trong vòng 24 giờ  
[trừ tiền cho bữa  
ăn đơn giản].

Ngày 17

Đừng phàn nàn  
bất kì thứ gì cả.

Ngày 18

Ra đường mà  
không cần mang  
theo điện thoại.

Ngày 19

Đi dạo ngoài trời.

Ngày 20

Tạo ra một không  
gian thư giãn cho  
chính bản thân.

Ngày 21

Tự đánh giá  
lại danh sách  
những việc cần  
làm của mình.

Ngày 22

Dọn dẹp nhà kho.

Ngày 23

Dọn hết rác và  
những đồ vật linh  
tinh trong ngăn  
kéo của bạn.

Ngày 24

Tắt thông báo  
mạng xã hội  
trong 1 ngày.

Ngày 25

Nấu ăn cho cả tuần.

Ngày 26

Xử lý hết các việc  
vặt còn tồn đọng.

Ngày 27

Chấm dứt một mối  
quan hệ tồi tệ.

Ngày 28

Dọn bớt bộ sưu tập  
mĩ phẩm của bạn.

Ngày 29

Từ chối một  
thứ gì đó.

Ngày 30

"Thanh trùng" tủ  
quần áo thêm một  
lần nữa.

## SUY NGHĨ TỐI GIẢN

Ngừng suy nghĩ và khát khao những gì mình chưa có. Tập trung vào những việc bạn cần làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Nếu thứ gì đó không nuôi dưỡng tâm hồn bạn, đừng giữ nó lại.



## **Học cách biết ơn**

Cuộc sống đây đủ lại khiến chúng ta khó hài lòng. Hãy học cách biết ơn và cảm kích những gì bạn đang có, hoặc đã gặt hái được.

## **Đừng tốn thời gian chỉ trích người khác**

Chỉ trích không giúp mọi thứ trở nên tốt hơn. Hãy dành năng lượng cho những điều có sức ảnh hưởng tốt hơn với cuộc sống của bạn.

## **Suy nghĩ tích cực**

Chúng ta là những gì chúng ta nghĩ. Theo định luật hấp dẫn của vũ trụ, khi bạn suy nghĩ về những điều tốt đẹp, thì càng nhiều điều tốt đẹp hơn đến với bạn.

## **Lắng nghe cơ thể**

Thể dục thể thao hay thiền định chính là cách quan tâm chăm sóc bản thân, giúp bạn lắng nghe cơ thể của mình tốt hơn.

## **Đừng so sánh bản thân với người khác**

Cuộc sống rất ngắn ngủi, chẳng có lẽ gì bạn phải tốn thời gian suy nghĩ về những điều đã bỏ lỡ, về cuộc sống giàu sang chưa có được, hay số tiền khổng lồ hằng mơ ước. Hãy chỉ dành thời gian và tâm trí cho những gì có sức ảnh hưởng và thực sự quan trọng. Khi đó, bạn có thể tìm thấy bình yên nơi tâm hồn.



## ĂN MẶC TỐI GIẢN

Tối giản còn là một phong cách trong thời trang với ba màu đơn giản trắng - đen - xám, cùng với những phụ kiện có thiết kế ít chi tiết và không cầu kì.

Tuy nhiên, đây chỉ là một phong cách thời trang. Chúng ta không mang xu hướng đó rập khuôn vào tủ quần áo, mà cần mang tinh thần tối giản vào việc lựa chọn trang phục.

## **Sai lầm khi nghĩ về ăn mặc tối giản**

Màu sắc hay kiểu dáng trang phục không quyết định chuyện bạn có đang tối giản hay không. Đừng nghĩ khoác lên người trang phục cơ bản với tông màu trung tính thì đã được gọi là người sống tối giản!

## **Mua sắm có chủ đích và phù hợp**

Người sống tối giản thường chọn trang phục có thiết kế đơn giản và cổ điển, vì họ tin rằng tính cách và tâm hồn mới chính là phụ kiện lấp lánh nhất. Họ cũng mua sắm có chủ đích, phù hợp với nhu cầu và sở thích chứ không chạy theo trào lưu.

Tiêu chuẩn để lựa chọn quần áo hàng ngày theo tinh thần tối giản:

### **- Phong cách**

Phong cách thời trang tuỳ thuộc vào sở thích và tính cách của riêng bạn. Hãy xác định tiêu chuẩn của mình và mua sắm theo đó.

### **- Chất lượng**

Vải phải được nhuộm như thế nào? Hay loại vải nào sẽ giúp tôn dáng, thoải mái nhất cho bản thân? Đây là những yếu tố bạn phải tự cảm nhận, cũng là cách giúp bạn dễ dàng nói “không” với những loại quần áo không đạt tiêu chuẩn.

## LÀM ĐẸP TỐI GIẢN

Làm đẹp tối giản không có nghĩa là không làm gì cả, vì cơ thể và làn da của bạn cần được chăm sóc, ít nhất là ở cấp độ cơ bản để duy trì độ khoẻ mạnh. Sau đây là những sản phẩm cơ bản nhất mà người sống tối giản cần có:

### **Sữa rửa mặt**

Rửa mặt bằng nước không thể nào lấy đi hết bụi bẩn và lớp trang điểm. Việc rửa mặt trước khi đi ngủ là vô cùng cần thiết để giữ gìn làn da khoẻ mạnh, sạch mụn.

### **Nước cân bằng**

Nước cân bằng [toner] giúp trả làn da về độ pH phù hợp, và giúp lấy đi bụi bẩn còn bám lại trên da.

### **Dưỡng ẩm**

Bước quan trọng để giữ độ ẩm tự nhiên cho da.

### **Chống nắng**

Giúp làn da khoẻ mạnh và phòng ngừa bệnh ung thư da.

Sau khi đã có qui trình dưỡng da hằng ngày, các *minimalist* đi vào lựa chọn sản phẩm phù hợp dựa trên các tiêu chí: Thành phần, quá trình thử nghiệm và bao bì.

- Thành phần tự nhiên và hữu cơ

Người sống tối giản hiểu về các thành phần có trong hóa mỹ phẩm, lựa chọn sản phẩm an toàn nhất, hoặc sẽ thay thế bằng các sản phẩm tự nhiên.

- Không kiểm nghiệm trên động vật

Làm đẹp tối giản cũng có nghĩa là giảm thiểu những thiệt hại của qui trình sản xuất sản phẩm mang lại cho hành tinh này.

- Sử dụng bao bì có thể tái chế, tái sử dụng

Hoặc tiết kiệm khối lượng chất thải bằng cách lựa chọn sản phẩm dung tích to, dùng được lâu.

Các vật dụng phục vụ cho việc làm đẹp cũng nên làm từ nguyên liệu thân thiện với môi trường: Bàn chải gỗ/ tre, lược gỗ, và chỉ nha khoa có thể phân huỷ trong tự nhiên.



## TINH THẦN TỐI GIẢN TRONG ẨM THỰC

Người sống tối giản không bỏ tiền đến ăn ở một nhà hàng năm sao vì cả thế giới đang đến đó *check-in*! Họ cũng không xếp hàng mua cho bằng được trà sữa hay que kem dát vàng chỉ vì nó lạ. Tối giản trong ẩm thực cũng không có nghĩa là khẩu phần ít, lối bài trí đơn giản, hay không gian nhà hàng tối giản và chén dĩa tối giản!

### **Trân trọng cơ thể**

Đối với người theo chủ nghĩa tối giản, họ trân trọng cơ thể như một tài sản vô giá, và tập trung thưởng thức món ăn vì đó là nguồn nuôi dưỡng, tiếp thêm sức mạnh cho cơ thể.

### **Thưởng thức hương vị thuần túy**

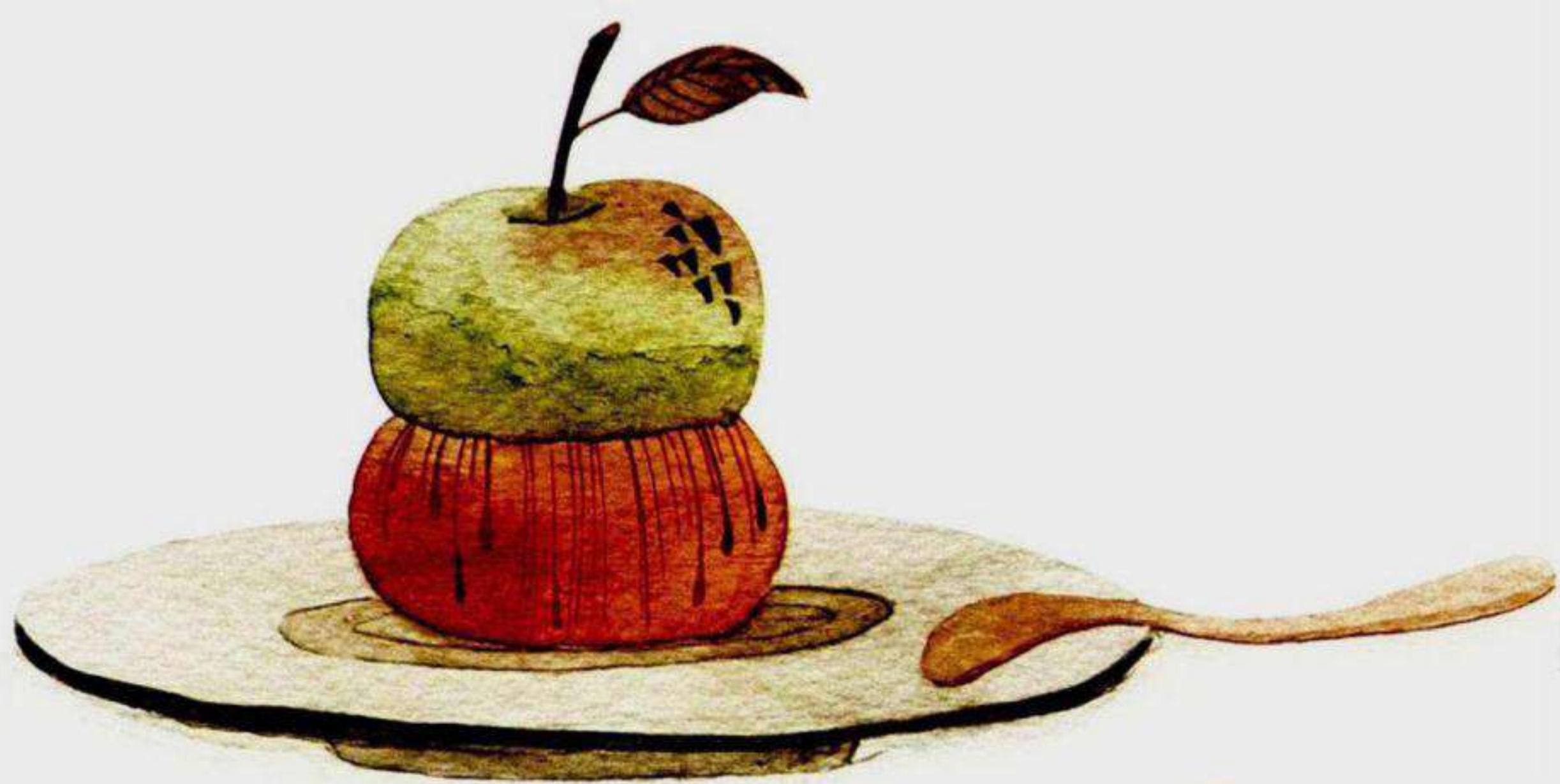
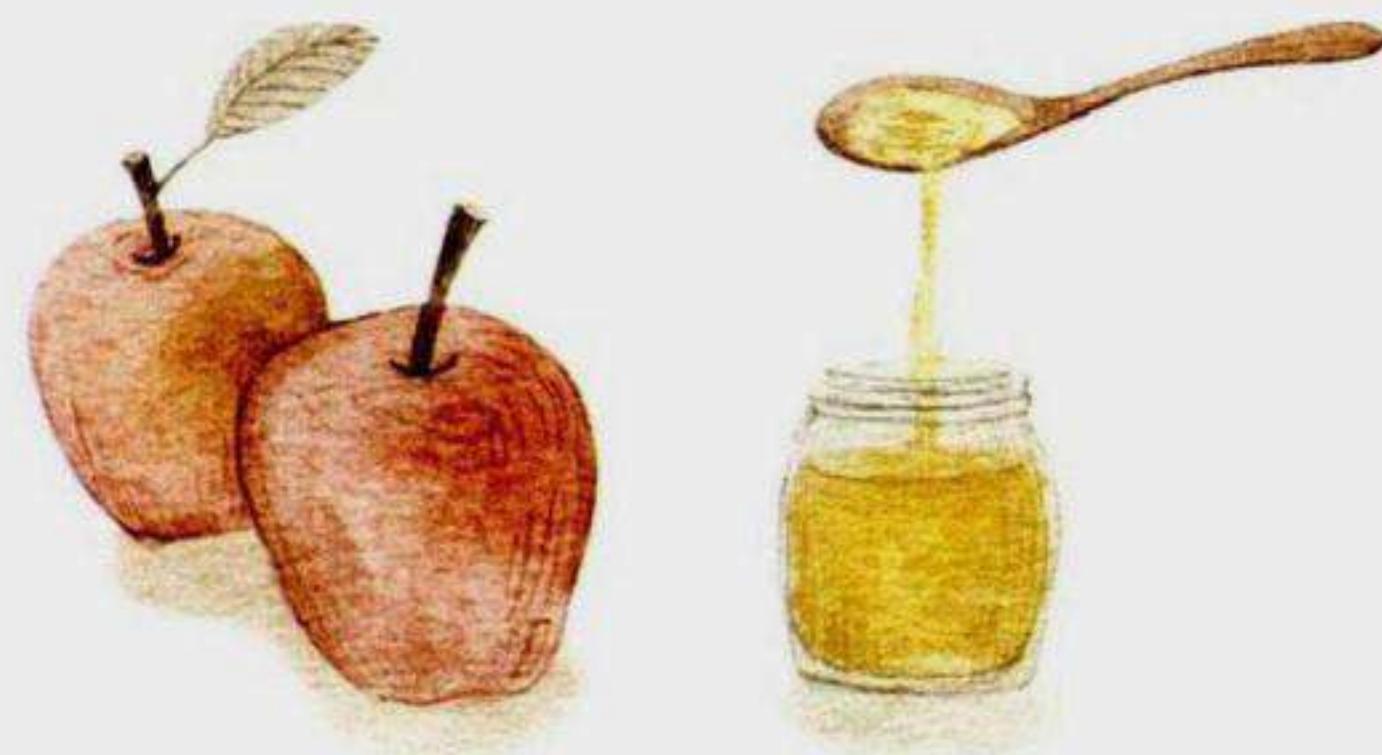
Người sống tối giản cân nhắc trong việc nêm nếm gia vị, và chú trọng vào việc thưởng thức hương vị thuần tuý.

### **Chia sẻ và kết nối**

Họ chia sẻ thức ăn với người thân yêu và xem chúng như một dịp để kết nối.

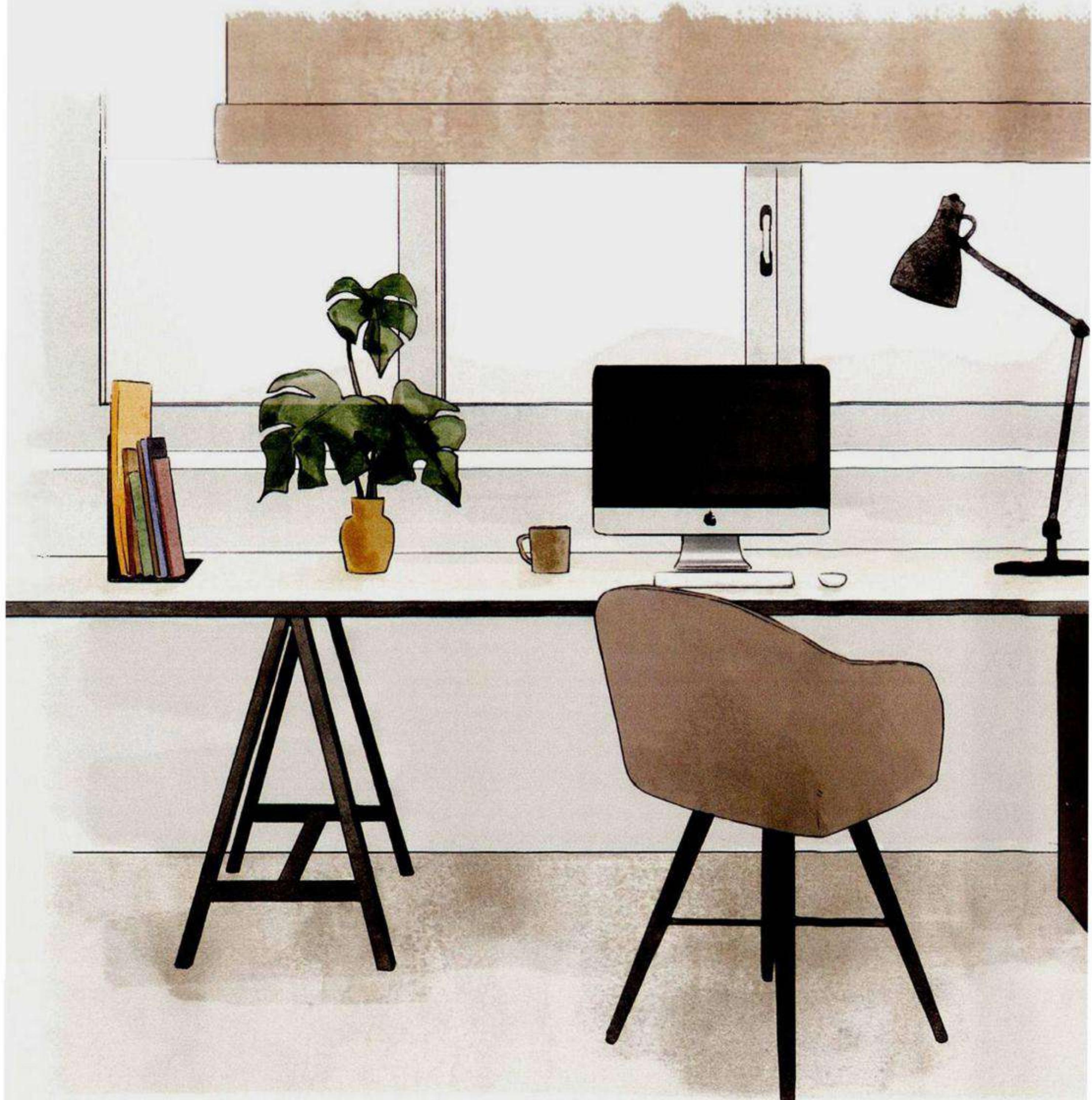
### **Tránh dư thừa lãng phí**

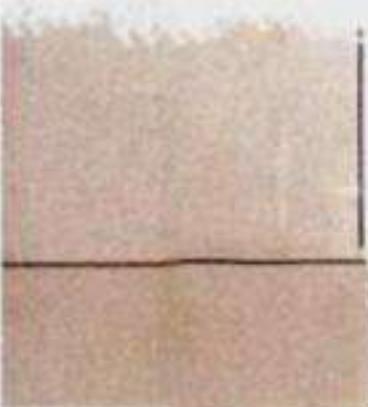
Người sống tối giản không dự trữ thức ăn quá nhiều để rồi phải vứt đi vì ăn không hết.



## LÀM VIỆC VÀ HỌC TẬP TỐI GIẢN

Góc làm việc/ học tập tối giản giúp bạn có tinh thần phân chấn, tập trung tốt và làm việc hiệu quả hơn.





## Học cách nói “không”



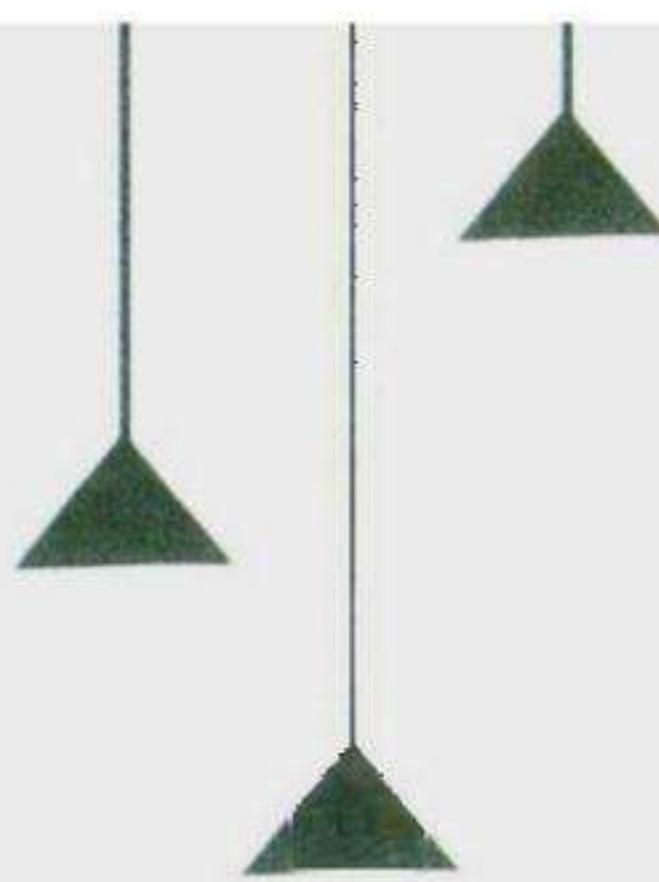
Chắc chắn rất nhiều lần chúng ta bị chèm lèm trong mớ công việc và bài tập. Đây là lúc bạn phải xem lại khối lượng công việc của mình. Nghỉ ngơi là thực sự cần thiết để làm việc hiệu quả!

## Định luật 80/20

Làm việc hiệu quả chính là cốt lõi trong lối sống tối giản. Hãy lựa chọn và sắp xếp công việc thật thông minh, để chúng ta chỉ cần bỏ ra 20% công sức mà có thể đạt được 80% kết quả.

## Đọc sách tối giản

Đọc sách tối giản không có nghĩa là... ít đọc đâu nhé, mà là chuyển sang đọc sách bản mềm nếu có thể. Và chỉ chọn những quyển bạn sẽ thực sự đọc.



## NHÀ CỬA TỐI GIẢN

Không gian sống với một số lượng đủ vật dụng có ích giúp chúng ta giảm thiểu được áp lực và mệt mỏi. Tâm nhàn thoảng đãng giúp chúng ta giữ được tinh thần tươi mới, làm việc hiệu quả.

### **Ba bước để dọn dẹp không gian sống**

Một ngôi nhà tối giản không có nghĩa là ngôi nhà trống không, vì thiếu thốn đích thị là hành xác. Ngôi nhà tối giản vẫn phải là một mái ấm đầy đủ. Hãy bắt tay vào dọn dẹp không gian sống của bạn ngay hôm nay nhé!

- Chỉ nên giữ lại những thứ thực sự cần thiết.
- Suy nghĩ về cách sắp xếp các vật dụng.
- Chọn cách thức lưu trữ.





## Giữ thói quen tốt

Giữ những thói quen tốt để không gian sống luôn tươm tất, gọn gàng:

- Rửa bát ngay sau khi dùng xong.
- Dọn bếp sau khi nấu ăn xong.
- Tránh mua sắm vô tội vạ.
- Thường xuyên dọn dẹp ngăn kéo và tủ.

## Lựa chọn nội thất tối giản cho không gian sống

*Compact living* - lối sống nhỏ gọn, chính là tận dụng không gian sống một cách hiệu quả bằng cách lựa chọn và sắp xếp đồ vật một cách khoa học. Nội thất trong nhà được lựa chọn trên hai tiêu chí: Đa năng và linh hoạt. Giường gấp *murphy* chính là một trong những vật dụng nội thất được ưa chuộng trong *compact living*.





## DỊCH CHUYỂN TỐI GIẢN

### **Hành trang du lịch nhẹ nhàng**

Tinh thần tối giản trong du lịch nghĩa là dịch chuyển nhẹ nhàng, để giảm bớt âu lo và gánh nặng, toàn tâm thưởng thức chuyến đi của mình.

- Nhớ lại xem trong chuyến du lịch trước, bạn đã đem theo thứ gì mà bạn không thực sự dùng tới? Nếu có, hãy bỏ luôn thứ đó ở nhà trong lần này.

- Nghiêm túc xem xét vật dụng nào bạn có thể tạm thời bỏ ở nhà một vài ngày mà không ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống.

- Thay thế vật dụng kích cỡ nguyên bản với kích cỡ mini nếu có thể.



## Dịch chuyển tối giản

Trong lối sống tối giản, các phương tiện đi lại chỉ là công cụ giúp chúng ta di chuyển từ nơi này sang nơi khác, chứ không mang ý nghĩa hình thức phù phiếm. Phương tiện đi lại phục vụ nhu cầu của chúng ta, chứ không phải chúng ta dốc sức kiêm tiễn để chạy theo nó.

Tại Mĩ, trung bình một người tốn khoảng 700 đô la/ tháng vào phương tiện đi lại cá nhân [tiền bảo hiểm, xăng dầu, rửa xe, đỗ xe...]. Do đó, những người sống tối giản đang bỏ dân việc lái xe, và chuyển sang đi bộ, đạp xe hoặc sử dụng phương tiện công cộng.

Nếu phải di chuyển một đoạn không quá xa, và bạn đang có thời gian, hãy tập thói quen đi bộ, hoặc đi xe đạp. Với tư duy di chuyển tối giản này, bạn đang dần hình thành một thói quen tốt cho sức khoẻ, tâm trạng, túi tiền và cả môi trường nữa.

## TỐI GIẢN TRONG THỜI ĐẠI KÌ THUẬT SỐ

### **Đừng quên gọn dẹp thiết bị điện tử**

Trong kỉ nguyên số, chúng ta có xu hướng làm việc trên thiết bị điện tử. Do đó, giữ gìn thiết bị điện tử gọn gàng và tối giản cũng rất quan trọng để chúng ta làm việc hiệu quả. Đừng quên gọn dẹp dữ liệu, ứng dụng, phần mềm không cần thiết hoặc không còn dùng đến trên điện thoại, máy tính và dữ liệu đám mây.





### Tối giản khi mua sắm

Bạn có cần phải có một chiếc iPod và máy chụp hình khi điện thoại của bạn đã có đầy đủ chức năng nghe nhạc và chụp ảnh không [trừ phi bạn là nhiếp ảnh gia hoặc thực sự theo đuổi niềm vui nhiếp ảnh]? Bạn có cần phải sở hữu 2-3 chiếc điện thoại, *desktop*, *laptop*... để rồi mỗi khi muốn tìm thông tin trên máy này thì hóa ra nó lại nằm trong thiết bị kia? Hãy hỏi bản thân, nhu cầu căn bản về công nghệ của bạn là gì. Nếu không cần thiết, đừng tiêu phí vào quá nhiều thiết bị có công dụng tương tự hoặc y hệt nhau.

Người sống tối giản không có nghĩa là chối bỏ vật chất, mà chính là sở hữu một lượng tài sản vừa đủ một cách hoàn hảo. Bạn cũng không cần phải ăn mặc tối giản, sống trong ngôi nhà tối giản mới được xem là một *minimalist* đích thực. Vấn đề chính là bạn hiểu được thế nào mới là sống tối giản thực sự: Tìm thấy niềm vui từ chính trong tâm hồn, và dành tâm trí cho những thứ thực sự yêu quý.

MINIMALISM  
Sống  
tối  
giản  
cho  
đời  
thanh  
tịnh

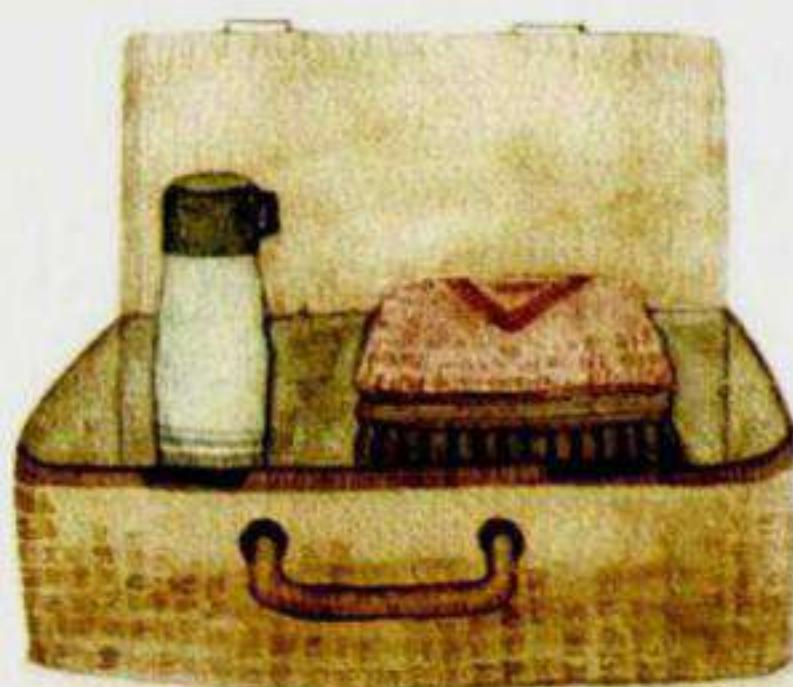
**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện  
Quốc gia Việt Nam**

Cindy Trần  
Minimalism - Sống tối giản cho đời thanh thản  
/ Cindy Trần. - H. : Kim Đồng, 2019. - 52tr. : tranh màu  
; 22cm  
ISBN 9786042124393

1. Phong cách sống 2. Tối giản  
646.7 · dc23

KDM2094p-CIP

NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG  
55 Quang Trung, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội  
ĐT: (024) 39434730 - 39428632 - Fax: (024) 38229085  
Email: kimdong@hn.vnn.vn  
Website: nxbkimdong.com.vn www.facebook.com/nxbkimdong



CHI NHÁNH NXB KIM ĐỒNG TẠI MIỀN TRUNG  
102 Ông Ích Khiêm, TP. Đà Nẵng  
ĐT: (0236) 3812335 - Fax: (0236) 3812334  
Email: cnkimdongmt@nxbkimdong.com.vn

CHI NHÁNH NXB KIM ĐỒNG TẠI TP.HCM  
248 Công Quỳnh, P. Phạm Ngũ Lão, Q. 1, TP. Hồ Chí Minh  
ĐT: (028) 39251001 - Fax: (028) 39251012  
Email: cnkimdong@nxbkimdong.com.vn  
www.facebook.com/trungtamsachkimdong248

HỆ THỐNG NHÀ SÁCH KIM ĐỒNG  
158 Khâm Thiên, Q. Đống Đa, Hà Nội - ĐT: 024. 39438922  
15 Đinh Lễ, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội - ĐT: 024. 39387138  
69 Văn Cao, Q. Ba Đình, Hà Nội - ĐT: 024. 38465725  
91 Quang Trung, Q. Hà Đông, Hà Nội - ĐT: 024. 35525333  
Kios 08, Tòa nhà HH1B, Khu đô thị Linh Đàm, Q. Hoàng Mai, Hà Nội - ĐT: 024. 66873715  
Kios sách Kim Đồng, Phó sách 19 tháng 12, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội - ĐT: 024. 32668035  
102 Ông Ích Khiêm, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng - ĐT: 0236. 3812333  
18 Phan Châu Trinh, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng - ĐT: 0236. 3812336  
Kios 08, Đường sách Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP.HCM - ĐT: 028. 39390465  
248 Công Quỳnh, P. Phạm Ngũ Lão, Q. 1, TP.HCM - ĐT: 028. 39250170

Chủ trách nhiệm xuất bản: Giám đốc PHẠM QUANG VINH  
Chủ trách nhiệm nội dung: Phó giám đốc VŨ THỊ QUỲNH LIÊN  
Biên tập: TRƯƠNG VŨ KHÁNH LINH  
Trình bày: THÚY DUNG  
Sửa bản in: HẢI MI - ĐÁC QUÝ