

LEO BABAUTA

MINIMALIZM

**ŻYJ ZGODNIE
Z FILOZOFIĄ MINIMALISTYCZNĄ**

SPIS TREŚCI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa tłumacza..... | 7 |
| Ironia..... | 9 |
| Jak używać tego poradnika?..... | 10 |
| Czym jest minimalistyczne życie?..... | 12 |
| Przegląd zasad minimalizmu..... | 15 |
| Minimalistyczne zasady..... | 16 |
| Jak zostać minimalistą?..... | 17 |
| Czerpanie zadowolenia z faktu, że już wystarczająco dużo posiadasz..... | 19 |
| Czym są potrzeby?..... | 22 |
| Uprość to, co robisz..... | 25 |
| Zredukuj ilość obowiązków..... | 25 |
| Oczyść swój plan dnia..... | 27 |
| Zredukuj listę rzeczy do zrobienia..... | 28 |
| Usuwanie nieporządku..... | 30 |
| Zwalczenie „strachu przed utratą”..... | 31 |
| Jak zacząć?..... | 34 |
| System Oczyszczania..... | 35 |
| Co zrobić z niepotrzebnymi rzeczami?..... | 36 |
| Minimalistyczny dom..... | 38 |
| Jak wygląda dom minimalisty?..... | 39 |
| Jak stworzyć minimalistyczny dom?..... | 40 |
| Minimalistyczne miejsce pracy..... | 44 |
| Jakie są twoje minimalne wymagania?..... | 45 |
| Moje minimalistyczne stanowisko pracy..... | 46 |
| Jak stworzyć minimalistyczne stanowisko pracy?..... | 47 |
| Minimalistyczny komputer..... | 51 |
| Pulpit bez śmieci..... | 51 |
| Uproszczony interfejs..... | 52 |
| Uprozczone segregowanie danych..... | 53 |
| Wyszukiwarka i dokumenty online..... | 54 |
| Programy narzędziowe..... | 55 |
| Rezygnacja z papieru oraz digitalizacja..... | 57 |
| Jak zrezygnować z papieru?..... | 58 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Digitalizacja przedmiotów fizycznych | 60 |
| Minimalistyczne podróżowanie..... | 62 |
| Co ze sobą zabrać?..... | 64 |
| Jak planować i podróżować? | 67 |
| Dbanie o siebie i zawartość szafy..... | 69 |
| Garderoba..... | 70 |
| Dbanie o wygląd..... | 71 |
| Minimalizm w kuchni..... | 74 |
| Jedz mniej..... | 75 |
| Spożywaj produkty w naturalnej postaci..... | 76 |
| Proste gotowanie..... | 77 |
| Kuchnia minimalisty..... | 78 |
| Weganizm | 79 |
| Minimalistyczny fitness..... | 81 |
| Mniej czasu..... | 82 |
| Minimalistyczny sprzęt do ćwiczeń..... | 83 |
| Minimalistyczne finanse..... | 86 |
| Skończ z konsumpcjonizmem..... | 86 |
| Odłóż pieniądze na fundusz awaryjny..... | 87 |
| Spłać wszystkie długi | 89 |
| Używaj wyłącznie gotówki..... | 90 |
| Zautomatyzuj swoje finanse..... | 91 |
| Kupuj tylko wtedy, gdy koniecznie potrzebujesz i gdy cię na to stać..... | 92 |
| Jak odnaleźć prostotę... posiadając dzieci..... | 93 |
| Nastawienie..... | 94 |
| Niepotrzebne rzeczy dzieci | 95 |
| Jak radzić sobie z niemimalistycznymi ukochanymi?..... | 101 |
| Minimalizm to koniec organizowania się..... | 105 |
| Minimalizm a środowisko naturalne | 108 |
| FAQ, czyli Najczęściej Zadawane Pytania | 112 |
| Pozostałe źródła..... | 117 |
| Podziękowania | 120 |
| Dodatek: proste przepisy kulinarne dla minimalistów..... | 122 |

PRZEDMOWA TŁUMACZA

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że w każdym z nas drzemie ukryty minimalista. Nie wierzysz? Cofnij się zatem do czasów niemowlęcia i zastanów nad tym, co tak naprawdę było ci potrzebne do szczęścia...

Schronienie, ciepło, ubranie, pokarm i miłość rodziców — to wszystko wystarczyło, byś całymi dniami cieszył się życiem.

Paradoksalnie, im człowiek staje się starszy, tym bardziej rozbudowuje się powyższa krótka lista. Dziś potrzebujemy dodatkowo samochodów, komórek, komputerów, internetu, telewizora, całej garderoby, różnych perfum i setek jeszcze innych rzeczy, by być „szczęśliwymi”. Ale czy na pewno?

Żyjemy w świecie, w którym codziennie kreowane są sztuczne potrzeby, a specjaliści od marketingu, poprzez

agresywną reklamę, starają się je nam podsuwać pod nos.

Jednej, dwóm, pięciu, dziesięciu, może nawet stu reklamom jesteśmy się w stanie oprzeć... Ale nie tysiącom, na które codziennie jesteśmy wystawiani.

Każdego dnia wzbudza się w nas fałszywą potrzebę posiadania czegoś, co jest nam zupełnie zbędne. Dla zrealizowania tych potrzeb jesteśmy w stanie pracować więcej, wpędzać się w długi, zaniedbywać relacje z bliskimi oraz tracić zdrowie, a w konsekwencji... trwonić nasze życie.

Czy chcesz stracić swoje życie w ten sposób? Goniąc za kolejnymi „błyskotkami”? Nieustannie konsumując?

Mam nadzieję, że nie, ponieważ nie warto.

Odpowiedzią na konsumpcyjny styl życia jest filozofia minimalistyczna, której esencją jest zrobienie miejsca w swoim życiu na to, co prawdziwie ważne, przez usunięcie z niego wszystkiego, co zbędne.

Być może wydaje ci się, że ta myśl przewodnia brzmi prosto, ale stoi za nią niesamowita ilość korzyści, dzięki którym twoje życie będzie pełniejsze, a ty — szczęśliwszy. Więcej wolnego czasu, więcej przestrzeni, zdrowszy tryb życia, mniej zobowiązań, mniej bałaganu, wydajniejsza praca, uporządkowanie finansów, poprawa relacji z bliskimi — to tylko kilka istotnych profitów, które będziesz w stanie zyskać dzięki lekturze książki Lea Babauty, do czego serdecznie cię zachęcam.

Paweł Kata

<http://neominimalizm.pl>

IRONIA

Tak, to ironiczne, że książka o minimalizmie jest dłuższa niż na jedną–dwie strony. Objętość nie jest minimalistyczna i jest to trochę w sprzeczności z filozofią przedstawianą w książce, prawda?

Cóż... Mógłbym wprawdzie napisać książkę, która miałaby zaledwie akapit, ale czy wtedy byłaby warta twojego czasu i pieniędzy? Czy pomogłaby ci osiągnąć to, czego pragniesz?

Moim celem w trakcie pisania tej książki było stworzenie prawdziwie użytecznego, praktycznego poradnika. Właśnie dlatego zawarłem w niej nieco więcej niż tylko elementarną ilość informacji.

Mam szczerą nadzieję, że to docenisz.

JAK UŻYWAĆ TEGO PORADNIKA?

Zacznę od tego, że ta książka to nie poradnik typu „najpierw zrób to, potem to, a potem jeszcze to”, który poprowadzi cię za rączkę od początku do końca.

Jest to raczej kompendium praktycznych przewodników, które pomogą ci się swobodniej poruszać po różnych sferach filozofii minimalistycznej.

To podejście spowodowane jest tym, że nie ma jedynej słusznej drogi do osiągnięcia pełnego minimalizmu — twoja z pewnością będzie różniła się od mojej — i właśnie dlatego nie można tego tematu potraktować jak przepisu na ciasto.

W tej książce przekazuję ci moje doświadczenia oraz to, czego nauczyłem się w procesie stawania się minimalistą. Mam wielką nadzieję, że w ten sposób pomogę ci na twojej drodze.

Chciałbym też wspomnieć, że nie wszystko, o czym przeczytasz w tym poradniku, to zupełnie nowy materiał. Część, owszem, jest nowa, niemniej jednak wiele rozdziałów pochodzi z różnych artykułów mojego autorstwa, które pojawiły się w rozmaitych miejscach w sieci. Szczególnie wątpię, żeby ktokolwiek czytający tę publikację miał okazję zapoznać się z tymi materiałami, zwłaszcza że zostały mocno rozproszone w internecie i powstawały na przełomie dość długiego czasu.

Nawet jeżeli czytając ten podręcznik, natrafisz na coś, co już znasz, to chcę ci powiedzieć, że wzbogaciłem poprzednio publikowane materiały o nową, unikatową treść, mając nadzieję, że oszczędzi ci to dodatkowych poszukiwań.

Sugeruję też, aby używać tego podręcznika jak leksykonu i wracać do niego od czasu do czasu. Z pewnością, krocząc własną ścieżką do minimalizmu, podczas każdego kolejnego czytania wychwycisz coś nowego.

Wierzę, że ta książka będzie stanowiła dla ciebie wartościowy przewodnik podczas twojej podróży na drodze do zostania minimalistą.

Szerokiej drogi!

CZYM JEST MINIMALISTYCZNE ŻYCIE?

*Ciesz się tym, co posiadasz; odnajdź pełne
zadowolenie w istocie wszystkich rzeczy.
Gdy zrozumiesz, że niczego nie brakuje,
cały świat będzie należeć do ciebie.*

Laozi

Życie minimalisty pozbawione jest wszystkiego, co zbędne, by zrobić miejsce na to, co uwielbiasz i co sprawia ci przyjemność.

To pozbycie się wszystkiego, co powoduje w życiu szeroko pojęte zatłoczenie, dzięki czemu osiągniesz stan spokoju, wolności i lekkości.

Prawdziwy minimalista powstrzymuje się od filozofii posiadania, rezygnując z gromadzenia rzeczy, konsumowania, robienia zakupów. Wie, że „większe” wcale nie musi oznaczać „lepsze”. Skupia się na idei posiadania mniej, życiu w zadowoleniu z rzeczy, które już posiada, i czynieniu tego, co daje mu prawdziwe szczęście.

Minimalista zdaje sobie sprawę z tego, że pozyskiwanie nowych rzeczy na dłuższą metę wcale nie czyni nikogo

szczęśliwym; że większe zarobki i bogactwo przedmiotów są bez znaczenia; że życie w biegu, wypełnione pozornym stanem bycia zajęтым, to coś, czego należy unikać.

Minimalista najbardziej ceni jakość, a nie ilość — w każdej postaci.

Jestem minimalistą i jest to stan, który daje mi niesamowitą satysfakcję. Budzę się rano w pokoju, który nie jest zavalony zbędnymi przedmiotami, w którym panuje błoga, poranna cisza. Popijam kawę, czytam, idę pobić, a potem siadam i piszę. Trochę popracuję, spędzę nieco czasu z rodziną. Oto co czyni mnie szczęśliwym. Oto sprawy, z których czerpię radość.

Kupowanie wielu rzeczy, nieustanne podróżowanie, imprezowanie i wydawanie pieniędzy na różne rozrywki, bezmyślne oglądanie telewizji, pozwalanie na to, by być bombardowanym setkami reklam... Są tacy ludzie, którzy z tego czerpią przyjemność oraz w tym poszukują szczęścia. Nie krytykuję ich za to, choć uczciwie mówię: „To nie dla mnie”.

Kluczem do minimalizmu jest odgadnięcie tego, co czyni cię szczęśliwym i pozbycie się całej reszty, aby w pewnym sensie „stworzyć czas” na to, co dla ciebie ważne. W żadnym wypadku minimalizm nie powinien być utożsamiany z prowadzeniem życia pustelnika lub trwaniem w nieustającym poczuciu nudy.

Celem jest bogate życie, przy niewielkim stanie posiadania.

Twoje życie, jako minimalisty, będzie inne niż moje. To ty będziesz musiał odkryć, co czyni cię prawdziwie szczęśliwym. Zaplanuj swój idealny dzień, a potem usuń z niego

wszystko, co nie jest ci absolutnie potrzebne. Zrób w swoim życiu miejsce właśnie na ten idealny dzień, na rzeczy, czynności oraz ludzi, których kochasz.

Zadaniem tej książki jest pomóc ci to osiągnąć.

PRZEGLĄD ZASAD MINIMALIZMU

*Mniej obaw, a więcej nadziei. Mniej jedzenia, a więcej
przeżywania. Mniej narzekania, więcej oddychania.
Mniej gadania, więcej mówienia. Więcej kochania.
Rob to, a wszystko, co dobre, będzie twoje.*

przysłowie szwedzkie

Minimalizm niekoniecznie oznacza pozbycie się absolutnie wszystkiego. Jest to raczej ścieżka, dzięki której:

- uzyskasz więcej wolności,
- będziesz mieć więcej czasu,
- przygotujesz miejsce na to, co ważne w twoim życiu,
- będziesz miał mniej zmartwień,
- będziesz czerpał więcej przyjemności,
- będziesz rozsądniej dysponował tym, co posiadasz,
- będziesz bardziej dbał o środowisko,
- będziesz wiodł zdrowsze życie.

MINIMALISTYCZNE ZASADY

Istnieje kilka fundamentalnych zasad, jakimi kierują się minimaliści, a które będą przewijały się w różnej postaci w tym poradniku.

Oto one:

1. Pozbądź się zbędnych rzeczy. Zauważ jednak: nie oznacza to, że masz pozbyć się wszystkiego, co posiadasz. Usuń ze swojego życia tylko to, z czego nie korzystasz i bez czego możesz się obejść.
2. Określ to, co dla ciebie najważniejsze. Co czyni cię szczęśliwym? Co jest dla ciebie najważniejsze? Co będzie miało największy wpływ na twoje życie, na karierę?
3. Wszystko musi być istotne. Cokolwiek robisz, niech będzie to warte zrobienia. Cokolwiek zatrzymujesz, niech będzie warte zatrzymania.
4. Wypełnij życie radością i szczęściem. Nie tylko pozbywaj się wszystkiego, co zbędne, ale również wypełnij powstałą przestrzeń czymś wspaniałym!
5. Obserwuj i poprawiaj. Minimalizm nie jest punktem końcowym, ale nieustającym procesem naprzemiennego obserwowania, poprawiania i doświadczania. Zawsze można coś ulepszyć.

We wszystkim, co robisz, staraj się uwzględniać te reguły. Naturalnie nie ma co wpadać na tym punkcie w obsesję, warto jednak spojrzeć przez ich pryzmat na to, co robimy, jak to robimy i czy faktycznie musimy to robić.

JAK ZOSTAĆ MINIMALISTĄ?

Wielkie czyny złożone są z małych uczynków.

Laozi

Do wielu ludzi przemawia estetyka oraz produkty czerpiące z reguł minimalizmu, jednak o wiele trudniej jest im żyć według tej filozofii.

Minimalizm jest czymś, czego niektórzy ludzie bardzo mocno pragną, ale nie mają pojęcia, od czego zacząć. Jest wiele do zrobienia i do przemyślenia — co dla niektórych może być przytłaczające — dlatego pozwolę sobie zasugerować, od czego ja bym zaczął.

Zacznij od uświadomienia sobie, że już wystarczająco posiadasz. W jednym z kolejnych rozdziałów przyjrzymy się tej sprawie nieco dokładniej, ale już teraz musisz wiedzieć, że jest to sprawa kluczowa.

Zadowolenie z tego, co już posiadasz, jest niezwykle istotne, ponieważ bez tego nie usuniesz skutecznie ze

swojego życia zbędnych rzeczy i cały czas będziesz chciał więcej.

Następnie rozpocznij proces porządkowania i pozbywania się zbędnych rzeczy. Tym również zajmiemy się dokładniej w jednym z kolejnych rozdziałów. Jeżeli jednak w tej chwili twój dom, biuro czy warsztat są zagracone, to przed tobą jeszcze daleka droga do zostania minimalistą. Tych gratów będziesz chciał się pozbyć i można tego dokonać albo w jeden–dwa weekendy, albo stopniowo, na przełomie kilku tygodni. Obie drogi są w porządku, ale najważniejsze to „zacząć”.

Kolejnym zadaniem będzie uproszczenie swojego planu dnia. Zrezygnuj z części zaciągniętych zobowiązań i niepotrzebnych spotkań, zostawiając tym samym czas na „złapanie oddechu”. Pozwól sobie skupić się na tym, co naprawdę istotne.

Potem już tylko stopniowo poprawiaj wszystko, co robisz. Naturalnie uwzględniając przy tym poznane w poprzednim rozdziale zasady minimalizmu i pamiętając, że dążenie do niego to nieustający proces.

To wszystko. Nie wydaje się trudne do zrobienia, prawda?

W kolejnych rozdziałach tego poradnika zajmiemy się każdą z tych dziedzin dokładniej. Poruszymy takie tematy jak: oczyszczanie domu z niepotrzebnych rzeczy, podróżowanie, jedzenie, utrzymywanie kondycji fizycznej, finanse osobiste, kontakty z rodziną i bliskimi oraz kilka innych. Trzeba jednak pamiętać, że istotą minimalistycznego podejścia do życia jest właśnie praca nad czterema wspomnianymi obszarami.

CZERPANIE ZADOWOLENIA Z FAKTU, ŻE JUŻ WYSTARCZAJĄCO DUŻO POSIADASZ

*Nie ma większej katastrofy niż wtedy,
gdy ktoś nie potrafi się zadowolić tym, co posiada.*

Laozi

Dążenie do zostania minimalistą rozpoczyna się w zasadzie od zrozumienia myśli przedstawionej w tytule tego rozdziału. Samo pozbycie się absolutnie wszystkich przedmiotów nie wystarczy, bo dopóki nie zaakceptuje się tej prostej prawdy, to i tak będzie ich przybywało.

Jakkolwiek to zabrzmie: „Kluczem do zadowolenia z tego, co się już ma, jest wzbudzenie w sobie niezadowolenia z konsumpcyjnego trybu życia, jaki jest lansowany w mediach”.

Jeżeli kupujesz coś, czego nie potrzebujesz, dzieje się tak, ponieważ w jakiś sposób jesteś niezadowolony. Chcesz więcej, niż masz obecnie. Więcej ekscytacji, więcej zabawy, więcej sposobów na uczynienie życia lepszym. Chcesz czegoś fajniejszego i bez względu na powód, nie potrafisz cieszyć się tym, co już masz.

To zagadnienie może swoimi korzeniami sięgać dość głęboko, ale rozwiązanie tego problemu nie musi być skomplikowane.

Oto co sugeruję:

- Zdaj sobie sprawę z tego, co już masz i czego tak naprawdę potrzebujesz. Czego właściwie potrzeba do życia? Wody, jedzenia, funkcjonalnych ubrań, schronienia i ukochanych osób. Wszystkie pozostałe rzeczy to tylko dodatki. Nie potrzebujesz nowoczesnej technologii, stylowych ciuchów, fajnych butów, wypasionej bryki czy ogromnego domu.
- Zaprześć kupowania zbędnych rzeczy. Może się wydawać, że jest to trudne — zwłaszcza na początku — ale na dłuższą metę, jest to, po prostu, kwestia świadomości. Jedną z najlepszych metod na ogarnięcie tego tematu jest rozpoczęcie prowadzenia trzydziestodniowej listy: ustal zasadę, że jeżeli chcesz kupić coś, co nie jest niezbędne, najpierw wpiszesz ten przedmiot na listę (wraz z datą dopisania) i przez przynajmniej trzydzieści dni powstrzymasz się od zakupu. Jeżeli po upływie miesiąca nadal będziesz chciał nabyć dany przedmiot, droga wolna. Ta prosta technika jest skuteczna, ponieważ wraz z upływem czasu chęć dokonania zakupu słabnie. Pamiętaj także, żeby przed ewentualnym zakupem pytać siebie: *Czy jest to absolutnie potrzebny i uzasadniony zakup?*
- Naucz się cieszyć z robienia czegoś, a nie posiadania. Człowiek może cieszyć się, mając zapewnione wyłącznie podstawowe potrzeby, jeżeli tylko zrozumie i nauczy się, że samo posiadanie nie czyni nikogo szczęśliwym. Natomiast robienie różnorodnych interesujących, kreatywnych i przyjemnych rzeczy może uczynić nas

szczęśliwymi: rozmowa z przyjacielem, spacer z bliską osobą, gotowanie, tworzenie, śpiewanie, bieganie, praca nad czymś ekscytującym. Jeżeli możesz skupić się na robieniu tego, co daje ci radość, będziesz o wiele mniej przejmował się przedmiotami materialnymi.

- Naucz się prostej koncepcji: „mam już dosyć”. W tej idei chodzi o to, że gdy osiągniemy pewien życiowy etap, nasz stan posiadania jest co najmniej wystarczający. Kluczem jest rozpoznanie, kiedy to się dzieje. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy i niepotrzebnie chcemy więcej.

Posiadanie wielu rzeczy prowadzi do jeszcze większej chęci posiadania. To niekończący się cykl, swoiste uzależnienie od posiadania i pozyskiwania. Musimy nauczyć się rozpoznawać stan, w którym mamy już dość i cieszyć się tym, co mamy.

Nie stanie się to z dnia na dzień. Na zdanie sobie z tego sprawy potrzeba czasu, ale najbardziej potrzeba świadomości tych dwóch zagadnień: rozróżniania potrzeb i zachcianek oraz czerpania radości z działania, a nie posiadania. Z czasem ten stan mentalny przełoży się na zadowolenie z bieżącego stanu posiadania, co z kolei jest prawdziwą podstawą minimalistycznego życia.

*Tajemnica szczęścia nie leży w większym posiadaniu,
ale w umiejętności cieszenia się
mniejszym posiadaniem.*

Sokrates

CZYM SĄ POTRZEBY?

*Nie ma większego nieszczęścia
nad uleganie pożądaniam
i większego przewinienia nad nienasycenie.*

Laozi

Jednym z założeń minimalizmu jest pozbycie się możliwie jak największej liczby zbędnych rzeczy, aby zrobić miejsce na to, co jest faktycznie istotne (zachowując — naturalnie — zdrowy rozsądek).

Jeżeli większość twojej garderoby jest nieużywana, możesz się jej pozbyć. Bez gadżetów, które na krótko przykuwają naszą uwagę, również można się obejść. Także telewizor nie musi mieć setek kanałów, bo wszystkich i tak się nie obejrzy.

Z większości rzeczy można zrezygnować. Bez większości z nich można żyć. Zresztą, na wielu z nich i tak nam nie zależy i nie poświęcamy im uwagi.

Uczmy się cieszenia z tego, co już posiadamy. Przecież o wiele lepiej jest skupiać się na tym, co kochamy robić, niż

na zdobywaniu coraz większej liczby przedmiotów materialnych.

Uczmy się prawidłowego określania tego, co potrzebne. Pamiętajmy, że nie wszystko, co wydaje się nam niezbędne, faktycznie takie jest. Problem leży w traktowaniu rzeczy jako niezbędnych, z tego powodu, że jesteśmy do nich tak mocno przyzwyczajeni i trudno jest nam sobie wyobrazić bez nich życie.

Kilka przykładów:

- **Samochód.** Samochody postrzegane są jako niezbędne, ale — co zadziwiające — ludzie jakoś radzili sobie bez nich przez kawał czasu, zanim je skonstruowano. Nawet teraz niektórym udaje się prowadzić życie, nie posiadając samochodu. Nie jest to niemożliwe — zwłaszcza, jeżeli żyjesz w miejscu z choćby minimalnie rozwiniętym systemem komunikacji miejskiej. W wielu miejscach udaje się również wypożyczać samochody, dzięki czemu można z nich korzystać o wiele taniej, niż gdyby kupić i utrzymywać własny. Można także do wielu miejsc dostać się na piechotę czy rowerem, a w pozostałe wypożyczonym autem lub komunikacją miejską.
- **Mięso.** Wielu ludzi uważa, że nie może się obejść bez kotletów czy hamburgerów. Sam do nich należałem. Dziś jednak jestem weganinem. Być może nie uwierzysz, ale całkowita zmiana wcale nie jest aż tak trudna, zwłaszcza jeżeli będziesz do niej dążyć stopniowo. Będąc weganinem, czuję, że moje życie jest zdrowsze, a także lepsze dla środowiska (hodowla zwierząt przyczynia się np. do marnowania zasobów naturalnych).

- Nadmiar ubrań. Jakkolwiek nie zachęcam do praktykowania naturyzmu (choć niektórym to pasuje), ani posiadania zaledwie jednego ubioru, to uważam, że możliwe jest posiadanie mniejszej ilości ciuchów, niż preferuje zdecydowana większość ludzi. Nie ma potrzeby nieustannie kupować nowych części garderoby, aby czuć się modnym — można kupować ciuchy wysokiej jakości, które nie wychodzą z mody, o takich kolorach i wzorach, które będą do siebie wzajemnie pasowały.
- Duży dom. Posiadaj mniej, a wystarczy ci mniejszy dom.

To tylko kilka przykładów, które mają skłonić cię do zastanowienia się, co faktycznie jest niezbędne, a bez czego można się obejść.

Nie możesz obejść się bez samochodu? Musisz mieć ogromny dom? Potrzebujesz piętnastu torebek?

Serio?

UPROŚĆ TO, CO ROBISZ

*Przyroda nie spieszy się,
a jednak ze wszystkim nadąża.*

Laozi

Prowadzenie życia w zgodzie z regułami minimalizmu to nie tylko pozbycie się namacalnych przedmiotów, ale również pozbycie się niepotrzebnych działań z twojego napiętego i zabieganego planu dnia. Mówiąc wprost: chodzi o to, żeby robić tylko to, co absolutnie konieczne, i dzięki temu wygenerować czas na robienie tego, co czyni cię szczęśliwym.

ZREDUKUJ ILOŚĆ OBOWIĄZKÓW

Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby uprościć swój roboczy plan dnia, to wypisać na kartce wszystkie swoje obowiązki i wybrać te o największej wadze.

Do obowiązków wlicza się wszystko, co zajmuje twój czas: są to zatem sprawy narzucone przez pracodawcę,

prace dorywcze, pomaganie lokalnej społeczności, naprawa domu, udział w szkolnej radzie rodziców czy nawet sędziowanie w drużynie piłkarskiej twojego dziecka.

Łatwo zgodzić się na te zobowiązania, ale trudno zauważyć, jak szybko wypełniają życie, aż jesteśmy tak zajęci, że nie mamy czasu na to, co dla nas jest najbardziej istotne. Reguły minimalizmu sugerują zredukowanie tych obowiązków do absolutnie najistotniejszych, zostawiając miejsce w naszym życiu na robienie tego, co naprawdę kochamy oraz zostawienie sobie odrobiny wolnego czasu, aby uniknąć nadmiernego zestresowania.

Aby osiągnąć ten stan, sporządź listę wszystkich swoich zobowiązań, które przyjdą ci do głowy: wszystko, co wykonujesz regularnie lub do czego zobowiązałeś się w krótszym lub dłuższym czasie.

Teraz spójrz na listę i odpowiedz na pytanie: które cztery do pięciu rzeczy, jakie wypisałeś, są dla ciebie najważniejsze? Chodzi o rzeczy, które sprawiają ci największą radość oraz oferują najcenniejsze doświadczenia. To one mają największy priorytet. Całą resztę — naturalnie w miarę możliwości — powinieneś usunąć ze swojego życia.

Zazwyczaj wystarczy telefon, spotkanie lub e-mail z informacją, że już nie możesz dalej zajmować się daną sprawą. Odmawianie jest zwykle dość trudne i nieprzyjemne, często także powoduje, że ktoś się na tobie zawodzi. Ale wiesz co? Oni dalej będą żyli, a ich projekty i życia będą się dalej toczyły. Jakkolwiek niełatwo jest kogoś zawieść, to rzadko powoduje to aż tak straszne konsekwencje, jak się zazwyczaj obawiamy.

Cały proces rezygnowania ze zbędnych obowiązków jest bardzo powolny i na pewno z kilku z nich nie da się od

razu wyeliminować. Jeżeli jednak będziesz pamiętać o tym, że ostatecznie chcesz się pozbyć wszystkich niepotrzebnych zobowiązań, powoli się z nich wykaraskasz: albo po prostu mówiąc „nie”, albo gdy się z nich najzwyczajniej w świecie wywiążesz.

Ważne jest, aby od tej pory starać się mówić „nie” wszystkim prośbom o podjęcie się czegośkolwiek, co nie ma związku z najważniejszymi rzeczami z twojej listy. Sprawę w telegraficznym skrócie można przedstawić tak: albo nowym nadchodzącym zobowiązaniom z dużym entuzjazmem powiesz: „Jasne, że tak!” lub „No pewnie!”, albo najzwyczajniej w świecie odmówisz. Staraj się nigdy nie doprowadzać do sytuacji, w których będziesz bez namysłu i z obojętnością godził się na nowe obowiązki oraz wiążącą się z nimi większą odpowiedzialność.

Gdy tylko pozbędziesz się mało istotnych zadań i obowiązków, w twoim życiu w magiczny sposób pojawi się czas na robienie tego, co naprawdę kochasz robić.

OCZYŚĆ SWÓJ PLAN DNIA

Zastanów się, jak bardzo możesz „oczyścić” swój grafik. Głównie mam na myśli zredukowanie ilości spotkań, które i tak często są stratą czasu, oraz unikanie umawiania się na nowe. Chodzi również o wygenerowanie dużych bloków czasu na działania twórcze oraz wykonywanie pracy w sposób skupiony, produktywny i satysfakcjonujący, ale także na inne rzeczy sprawiające ci przyjemność.

Zostaw trochę czasu pomiędzy składowymi elementami twojego grafiku. Dzięki temu będziesz przechodził od

jednego zadania do drugiego bez stresującego pośpiechu, a jeżeli któreś miałoby ci zająć odrobinę dłużej, unikniesz w ten sposób spóźnienia.

Jeżeli twoja praca wymaga częstego spotykania się z innymi ludźmi, postaraj się grupować je do jednego–dwóch dni w tygodniu. Pozwoli ci to zachować większą swobodę w jej organizacji.

ZREDUKUJ LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA

Jeżeli twoja lista rzeczy do zrobienia zawiera dziesiątki pozycji, minimalistyczne podejście sugeruje... uprościć listę.

Aby to zrobić, musisz być ze sobą szczerzy: czy wszystko, co zawiera lista, uda ci się wykonać dziś? A w ciągu trzech kolejnych dni? Często wierzymy, że uda się nam zrobić więcej, niż w rzeczywistości jesteśmy w stanie. Ten fakt sprawia, że robimy przydługawe listy, których możemy nie zrealizować nawet w tydzień.

Nie da się ukryć, że listy rzeczy do zrobienia są z natury niekończące się, jednak prawdziwy problem stanowi to, że często wypełniamy je bzdurnymi zadaniami, które tylko z pozoru czynią nas niezwykle zajętymi, a efekty ich wykonywania są mizerne. Zamiast tego powinniśmy się skupiać na mniejszej ilości istotnie niezbędnych zadań, które odegrają istotną rolę w naszym życiu osobistym lub zawodowym.

Mniej zadań oznacza, że będziemy mniej zajęci. Zatem każdego dnia wybierz z listy trzy absolutnie najważniejsze i dające najistotniejsze efekty zadania. Właśnie na nich, tych trzech najważniejszych zadaniach (ang.

Most Important Tasks — MIT), powinieneś się najbardziej skupić każdego dnia i powinieneś zabrać się za ich realizację, zanim poświęcisz czas i uwagę rzeczom mniej istotnym.

Pamiętaj: najważniejszym zajmij się od razu, a dopiero potem martw się o rzeczy mniejszej wagi.

USUWANIE NIEPORZĄDKU

*Nie posiadaj w swym domu niczego, co nie jest ci
przydatne lub czego nie uważasz za piękne.*

William Morris

Bałagan jest dla minimalisty jak trucizna, dlatego wyznawca tej filozofii pozbędzie się wszystkiego, co niepotrzebne i zbędne, by cieszyć się panującym porządkiem.

Oto główne problemy, jakie wiążą się z bałaganem i nadmiarem rzeczy:

- rzeczy cię obciążają,
- nadmiar przedmiotów jest stresujący,
- kupowanie, przechowywanie i utrzymywanie zbędnych rzeczy kosztuje,
- poszukując rzeczy w bałaganie, tracisz czas,
- bałagan jest odzwierciedleniem twojego wnętrza.

Kumulujemy przedmioty, ponieważ jesteśmy nastawieni na gromadzenie. Dominuje wśród nas mentalność strachu

i obawy przed pozbyciem się zbędnych rzeczy oraz chęć bezcelowego przechowywania ich z powodów sentymentalnych.

Zbyt napięty grafik również prowadzi do pewnej formy bałaganu, ponieważ nie mamy czasu na posprzątanie, na pozbycie się niepotrzebnych rzeczy, a bałagan przecież nieustannie się nawarstwia. Zmniejszenie liczby obowiązków definitywnie przyczyni się zatem do zmniejszenia bałaganu.

Brak systemu rozprawiania się ze zbędnymi przedmiotami oraz niekonsekwencja w jego stosowaniu również będą prowadziły do powiększania się bałaganu. Możesz posprzątać swój dom i sprawić, że będzie prezentował się wyśmienicie, ale jeżeli nie stworzysz wspomnianego systemu i nie wykształcisz odpowiednich nawyków, za niedługo nie będzie po tym efekcie śladu, a bałagan znowu zacznie się nawarstwiać.

Rozwiązaniem jest znalezienie miejsca dla każdego istotnego przedmiotu, po tym gdy już usuniesz część zbędnych rzeczy. Nie jest to wcale trudne — wystarczy zastanowić się i umieścić przedmiot tam, gdzie stanowiłoby to dla niego pewnego rodzaju „dom”, i utrwalić w pamięci tę lokalizację. Następnie należałoby wykształcić zwyczaj odkładania tej rzeczy na miejsce natychmiast po skończeniu „obcowania” z nią. Uformowanie tego zwyczaju zajmie troszkę czasu. Nie powinno to jednak stanowić większej trudności, zwłaszcza jeżeli będziemy świadomi pracy nad tym zwyczajem.

ZWALCZENIE „STRACHU PRZED UTRATĄ”

Jeżeli obawiasz się procesu pozbywania się zbędnych rzeczy, jak sobie poradzić z oczyszczaniem domu?

Istnieje kilka powiązanych uczuć i emocji odnośnie gromadzenia przedmiotów:

- obawa, że kiedyś przedmiot może być potrzebny,
- niechęć pozbycia się czegoś potencjalnie wartościowego,
- brak chęci pozbycia się przedmiotów sentymentalnych, ze względu na więź emocjonalną czy wspomnienia.

Wszystkie te emocje są zazwyczaj bardzo silne i jeżeli nie dasz sobie z nimi rady, nie uda ci się skutecznie pozbyć tego, co w twoim życiu zbędne.

Oto kilka sposobów na to, jak sobie z nimi poradzić:

- Jeżeli nie użyłeś danego przedmiotu w ciągu ostatnich sześciu miesięcy — wyrzuć go. Wyjątkiem od tej zasady są przedmioty użytkowane sezonowo, jak ciuchy na zimę itp. W ich przypadku zwiększ „okres ochronny” do dwunastu miesięcy. Sprawa jest prosta: jeżeli czegoś nie używasz, jest to przedmiot zbędny. Cóż jednak, gdyby pojawiła się sytuacja, w której dany przedmiot byłby jednak przydatny? Raczej do tego nie dojdzie, ale nawet wtedy: wystarczy, że zastanowisz się, czy nie mógłbyś użyć czegoś innego, może pożyczyć ten przedmiot od znajomego, wypożyczyć lub — w najgorszym wypadku — kupić używany odpowiednik. Zazwyczaj możemy sobie w ten sposób poradzić, choć taki scenariusz i tak jest mało prawdopodobny — jako że nie potrzebowałeś danego przedmiotu przez pół roku. Jeżeli jednak będzie inaczej, to i tak nie jest to koniec świata.
- Zrozum, że przechowywanie zbędnych rzeczy jest pewnego rodzaju marnotrawstwem. Niektórzy uważa-

ja, że marnotrawstwem jest pozbycie się tego, co może za jakiś czas być potrzebne i... mają w tym trochę racji. Nie zmienia to jednak faktu, że to przekonanie prowadzi do wykształcenia zwyczaju kumulowania niesamowitych ilości śmieci, rupieci, złomu i innych zbędnych rzeczy. Doskonale o tym wiem, ponieważ miałem okazję zobaczyć na własne oczy góry nieużywanych rzeczy, które „kiedyś mogą być potrzebne” — i nie był to fajny widok. Zamiast tego zdaj sobie sprawę z faktu, że o wiele większym marnotrawstwem jest gromadzenie rzeczy, z których się nie korzysta (rzec można, że niektórzy się nawet w takich rzeczach „zakochują”). Te przedmioty zajmują przecież przestrzeń, którą opłaca się każdego miesiąca w formie czynszu, hipoteki lub miejsca do magazynowania. Do tego marnują twój czas i zdrowie, powodując niepotrzebny stres, wymagając konserwacji, a także wzbudzając frustrację podczas ich przeszukiwania w celu znalezienia tej, w danej chwili potrzebnej, rzeczy. W końcu, gromadząc i przechowując użyteczne lub wartościowe przedmioty, z których nie korzystasz, w praktyce zapobiegasz ich wykorzystaniu przez kogoś, komu mogą one być faktycznie przydatne.

- Zrób zdjęcie. Jeżeli przechowujesz jakiś przedmiot z powodów sentymentalnych, to najpewniej dzieje się tak, ponieważ wiążą się z nim jakieś wspomnienia, a nie dlatego, czym te rzeczy są lub do czego mogą zostać wykorzystane. Zrób zatem cyfrową fotografię, lub — jeżeli jest to obrazek lub dokument — zeskanuj na komputer. Wspomnienia nadal pozostaną, ale nie będą już zabierać fizycznej przestrzeni. Wypróbuj ten

sposób choćby na kilku rzeczach, a przekonasz się, że obawom przed utratą przedmiotów sentymentalnych można w ten prosty sposób skutecznie zapobiec.

- Kartonowe pudło z etykietą „być może”. Jeżeli nie możesz zebrać się na wyrzucenie zbędnego przedmiotu, wrzuc go do pudła, zapisz datę i schowaj karton do schowka, piwnicy lub wynieś na strych. Jeżeli po upływie pół roku ani razu nie będziesz potrzebował żadnej z rzeczy z tego pudła, to sygnał, że są one dla ciebie po prostu zbędne — bez względu na to, co mogłeś o nich myśleć — i lepiej je wyrzucić, rozdać lub sprzedać, niż przechowywać. To jest najlepszy test na przydatność rzeczy, które uważamy za „potencjalnie” użyteczne.

JAK ZACZĄĆ?

Rozpoczęcie procesu oczyszczania zabalaganionego domu może być trudne, ponieważ na pierwszy rzut oka ta czynność będzie się wydawać przytłaczająca. Ważne jest zatem, aby zacząć od czegoś małego.

„Nie od razu Kraków zbudowano” — jak głosi przysłowie.

Fly Lady sugeruje zacząć od zlewozmywaka i ja się z tym zgadzam. Zmyj wszystkie naczynia i wyczyść zlewozmywak. Tę czynność możesz wykonać w dziesięć–piętnaście minut i zadziała na ciebie motywująco.

Od teraz zawsze utrzymuj zlew w czystości.

Następnie możesz iść dalej: oczyść blaty i szafki w kuchni, posprzątaj podłogę, pozbądź się zbędnych przedmiotów. Utrzymuj ten obszar w czystości przez kilka dni.

Potem przenieś swoje działania na kolejne pokoje — posprzątaj blaty stolów, podłogi, półki i szafy. Jedną powierzchnię naraz. Pamiętaj przy tym, żeby nadal utrzymywać kuchnię (zwłaszcza zlewozmywak) w czystości. Wszystko, co już posprzątałeś i oczyściłeś ze zbędnych rzeczy — utrzymuj w tym stanie.

Nie ma potrzeby, żeby robić to wszystko od razu. Możesz sprzątać po kawalku, dziesięć–piętnaście minut dziennie, lub więcej, gdy masz czas i ochotę. Jeżeli chcesz, możesz zaplanować jeden pełny weekend na sprzątanie, ale nie jest to konieczne, gdyż i tak z czasem osiągniesz cel.

SYSTEM OCZYSZCZANIA

Oto prosty sposób na skuteczne oczyszczenie domu:

1. Rozpocznij od płaskich powierzchni, zajmując się jedną naraz. Błat kredensu, stołu, kawałek podłogi, regał, dno szafy. Postaraj się skupić tylko na jednej półce lub jednej szufladzie w danym momencie.
2. Zdejmij wszystko z powierzchni (lub wyjmij z półki w szafie, zdejmij z regału). Ułóż na jedną kupkę. To będzie twoje tymczasowe miejsce pracy.
3. Weź jedną rzecz z kupki i podejmij szybką decyzję: czy używasz tej rzeczy regularnie i lubisz to robić? Używałeś jej w ciągu ubiegłych sześciu miesięcy? Jeżeli tak, odłóż ją na bok, na kupkę rzeczy, które zostają. Jeżeli nie, włóż ją do kartonu z rzeczami do rozdania lub wyrzuć do kosza. Możesz również ewentualnie włożyć przedmiot do pudła oznaczonego „być może”, jeżeli nie możesz się zdecydować (pisałem o tym nieco wcześniej).

4. Powtórz punkt 3. z każdą rzeczą z kupki. Jedna rzecz naraz, podejmuj szybkie decyzje. Rób tak dopóty, dopóki nie skończysz. Nie ma co się zbytnio rozwodzić nad pojedynczymi rzeczami. Efektem pracy będą dwie kupki: to, co zostaje oraz to, co rozdasz (i ewentualnie pudło „być może”).
5. Teraz wyczyść powierzchnię, z której wzięłeś rzeczy do posortowania. Następnie odłóż na nią to, co zdecydowałeś się zostawić. Staraj się nie upychać rzeczy — jeżeli coś się nie mieści, poszukaj innej lokalizacji dla tego przedmiotu.
6. Karton z rzeczami do rozdania zapakuj do auta i jak najszybciej wywieź do organizacji, która się zajmie jego zawartością. Może to być kościół, może to być przytułek lub instytucja charytatywna — wybór należy do ciebie. Następnie wynieś śmieci, a pudło „być może” włóż do schowka lub wynieś na strych. Gotowe!

Powtórz ten proces dla pozostałych płaskich powierzchni i pojemników.

CO ZROBIĆ Z NIEPOTRZEBNYMI RZECZAMI?

W zasadzie nie musisz wyrzucać do śmieci zbędnych rzeczy, gdy oczyszczasz dom. Jest wiele innych możliwości, żeby pozbyć się tych zbędnych i nieużywanych. Oto kilka pomysłów:

- wymień je na *Dziad Giełdzie* na coś, czego potrzebujesz,
- zanieś do organizacji charytatywnej,

- zorganizuj wyprzedaż garażową,
- sprzedaj na aukcjach internetowych,
- rozdaj rodzinie i znajomym, którzy mogliby z tych rzeczy skorzystać,
- sprzedaj książki do antykwariatów,
- zutylizuj,
- wykorzystaj je do przygotowania czegoś nowego i podaruj w prezencie.

*Zamiast powiększać swój stan posiadania,
powinniśmy zmniejszać swoje potrzeby. Rezygnacja
z czegokolwiek jest tak samo dobra,
jak posiadanie tegoż.*
Donald Horban

MINIMALISTYCZNY DOM

*Niektórzy potrafią uczynić pokój jeszcze bardziej
luksusowym, wyjmując z niego meble,
niż dodając do niego nowych.*

Francis Jourdain

Staram się utrzymywać swój dom w relatywnym porządku, niekoniecznie pusty i sterylny, ale także niezagracony.

Przykładowo, na podłodze w kuchni jest tylko kilka niezbędnych przedmiotów: pusty stół i krzesła. Na kredensie — tylko ekspres do kawy.

W pokoju dziennym jedynie dwie kanapy, stojak pod telewizor, mniejszy stolik pod ścianą, lampa, biurko pod komputer i krzesło. Na biurku stoi jedynie iMac i klawiatura. Nie ma żadnych papierów czy innych rzeczy.

Nie uważam, aby dom utrzymywany w tym stylu był pozbawiony charakteru — jest odwrotnie: odczuwam swego rodzaju poczucie spełnienia, gdy mogę rozejrzeć się po mieszkaniu i dostrzegam porządek. Działa to na mnie uspokajająco i daje poczucie swobody. Jest po prostu fajnie.

Zalety utrzymywania domu w stylu minimalistycznym:

- Mniej stresów. Bałagan rozprasza uwagę, a każda rzecz — mimo że minimalnie — to jednak stara się ją choćby odrobinę podkraść. Zatem, im większy porządek, tym mniej stresów. Dom minimalisty jest uspokajający, koi skołatane nerwy.
- Więcej uroku. Pomyśl o fotografiach domów, które są przeładowane przedmiotami i porównaj je z fotografią domu w stylu minimalistycznym. Te prawie puste, z zaledwie kilkoma stylowymi meblami, paroma obrazami i niewielką ilością dekoracji, przemawiają do nas najbardziej. Twój dom też może taki być, jeżeli zorganizujesz własne przestrzenie w duchu minimalistycznym.
- Łatwiejszy do sprzątania. Nielatwo jest wyczyścić całą masę różnych obiektów, zmiatać oraz odkurzać między natłokiem mebli. Im więcej rzeczy posiadasz, tym więcej czasu wymaga od ciebie utrzymanie porządku i tym trudniej się sprząta. Pomyśl tylko, jak łatwo czyścić się praktycznie pusty pokój w porównaniu do załadowanego pięćdziesięcioma różnymi obiektami. Przykład jest oczywiście nieco ekstremalny — nikogo nie zachęcam do mieszkania w pustych pokojach. Chodzi wyłącznie o zilustrowanie różnicy, którą na pewno dostrzegasz.

JAK WYGLĄDA DOM MINIMALISTY?

Oczywiście nie ma jednej, słusznej wizji i będą one uzależnione od osobistych preferencji, gustu oraz stopnia minimalizmu, jaki chcesz wdrożyć w miejscu, w którym żyjesz.

Jako minimalista staram się nie popadać w skrajności, niemniej jednak chciałbym przedstawić kilka charakterystyk typowego domu minimalisty:

- Minimalizm w umeblowaniu. Minimalistyczny pokój zawierałby jedynie kilka niezbędnych mebli. Sypialnia, przykładowo, może być wyposażona tylko w proste łóżko (lub nawet sam materac), szafę oraz małą komódkę, którą stawia się obok łóżka, lub regał na książki.
- Czyste powierzchnie. Wszystkie płaskie powierzchnie są czyste i niezagracone, z wyjątkiem jednej–dwóch dekoracji. Nie ma mowy o walających się tu i ówdzie bibelotach, papierach czy stertach książek.
- Stonowane dekoracje. Dom absolutnie pozbawiony dekoracji byłby nudny i nieatrakcyjny, dlatego warto zadbać o kilka minimalistycznych upiększeń, np. stylowy flakon z kwiatami na stoliku, ramka ze zdjęciem rodzinnym na biurku lub gustowny obraz na ścianie.
- Jakość ponad ilość. Zamiast wielu rzeczy w swoim domu, minimalista powinien wybrać zaledwie kilka z nich, zwracając przy tym uwagę na ich wykonanie, faktyczną użyteczność („Czy korzystam z tej rzeczy?”) oraz nastawienie („Czy podoba mi się ten przedmiot?”). O wiele lepszym rozwiązaniem jest posiadać jeden stylowy kredens niż pięć różnych ze sklejk.

JAK STWORZYĆ MINIMALISTYCZNY DOM?

Sednem kreowania minimalistycznych „czterech ścian” jest zmiana własnej filozofii i celowanie w korelujące z na-

szym gustem przedmioty, zgodnie z przedstawionymi kilka akapitów wcześniej zasadami. Mam jednak kilka praktycznych porad z tej tematyki, które mogą zaoferować początkującym adeptom minimalizmu:

- Jeden pokój naraz. O ile nie wprowadzasz się do pustego domu czy mieszkania, byłoby trudno uprościć cały dom naraz. Skup się na jednym pokoju i spraw, żeby stanowił on twoje centrum spokoju. Spraw, by zainspirował cię do minimalizowania kolejnego pokoju, a potem następnego itd. Na końcu zrób to samo na swoim podwórku.
- Spójrz na meble. Największymi rzeczami w każdym pokoju są meble, dlatego upraszczanie pokoju powinienś zawsze rozpoczynać od obserwacji mebli. Im ich mniej, tym lepiej (zachowując oczywiście zdrowy rozsądek). Zastanów się nad tym, które meble można usunąć bez utraty komfortu i obniżenia warunków mieszkaniowych. Zdecyduj się na kilka prostych mebli, o wysokiej jakości i stonowanych barwach.
- Tylko to, co najważniejsze. Bez względu na to, czy rozglądasz się po pokoju za meblami czy za innymi przedmiotami, zawsze staraj się zadawać kluczowe pytanie: „Czy ten przedmiot jest absolutnie niezbędny?”. Jeżeli możesz się bez niego obejść, pozbadź się go. Spróbuj „obedrzyć” umeblowanie pokoju do absolutnie niezbędnych rzeczy — jeżeli zajdzie potrzeba, zawsze możesz później dodać kilka wybranych przedmiotów, na których ci zależy.
- Czyste podłogi. Pomijając meble, podłogi powinny być pozbawione spoczywających na nich przedmiotów, nic nie powinno ich zagracać. Gdy już zdecydujesz się na

niezbędne meble w danym pokoju, dokładnie oczyścić go ze zbędnych rzeczy (wyrzucić je, oddać lub znaleźć dla nich miejsce) i wysprzątać.

- Przedmioty przechowywać poza zasięgiem wzroku. Wprawdzie wspominałem o tym w poprzednich poradach, ale warto podkreślić, że wszystkie rzeczy powinny mieć swoje miejsce: najlepiej w szafach, szufladach i na półkach. Co do regałów, to najlepiej nie przeładowywać ich książkami i płytami, za to można umieścić na nich oszczędną dekorację.
- Minimalistyczna sztuka. Aby uniknąć nudy zięjącej z danego pokoju, można zawiesić minimalistyczny obraz, rysunek lub fotografię. Również stylowa waza czy doniczki z kwiatami pomogą nadać charakteru pokojowi. Jeżeli pokój utrzymany jest w stonowanej kolorystyce, warto pokusić się o kilka przedmiotów o jasnych, intensywnych barwach (np. zieleń lub żółć), by przyciągać oko i tchnąć życie w jednolite otoczenie.
- Nieskomplikowane wzornictwo. Jednolite kolory są najlepsze na okrycia podłóg (np. dywany, jeżeli oczywiście jakieś masz), meble itp. Bardziej złożone wzory, jak kwiatki, motylki lub szachownice itp. tworzą wizualny bałagan i niepotrzebnie odciągają uwagę.
- Stonowane barwy. Wprawdzie dopuszczalne jest ożywienie pokoju przedmiotami o jaskrawych kolorach, ale jego główna kolorystyka (ściany, podłogi, meble) powinna być utrzymana w stonowanych odcieniach. Choć biały kolor jest najbardziej kojarzony z filozofią minimalistyczną, to w zasadzie każda jednolita i niemęcząca oczu barwa będzie adekwatna (np. zielenie, odcienie niebieskiego czy jasne brązy i oranże).

- Poprawiaj i eliminuj. Gdy uprościłeś i oczyściłeś pokój ze zbędnych rzeczy, istnieje prawdopodobieństwo, że można go uprościć jeszcze bardziej. Daj sobie kilka dni, po czym spójrz na to miejsce świeżym okiem. Czy coś jeszcze można usunąć, schować do szuflady? Może wychytujesz coś zbędnego? W ten sposób możesz podchodzić do każdego pokoju co kilka miesięcy, a na pewno odkryjesz jeszcze kilka okazji do dalszego upraszczania.
- Miejsce dla wszystkiego. Ważne jest, by każdy przedmiot miał swoje miejsce i by pamiętać, gdzie ono się znajduje. Gdzie trzymasz blender? Znajdź dla niego odpowiednie miejsce i nie zmieniaj go. Staraj się znajdować logicznie uzasadnione miejsca dla przedmiotów, najlepiej w pobliżu, gdzie są najczęściej używane. Celem jest znalezienie stałego miejsca dla każdego przedmiotu.

Gdy zastosujesz powyższe wskazówki i oczyścisz pokój, znajdź chwilę na rozejrzenie się dookoła i cieszenie nowym porządkiem. W końcu jest spokojnie i przyjemnie. Oto nagroda za twoją ciężką pracę — teraz możesz się zrelaksować.

Ach... Jak miło!

Doskonałość nie polega na tym, że nie można już nic dodać, ale na tym, że nie można nic ująć.

Antoine de Saint-Exupéry

MINIMALISTYCZNE MIEJSCE PRACY

*Skupiając się z nadto na detalach, marnujemy nasze
życie... Upraszczać, upraszczać, upraszczać!
Prostota życia i wzniosłość celów.*

Henry David Thoreau

Moim zdaniem stanowisko pracy bez śmieci i gratów to piękna sprawa. A ty co o tym sądzisz? Czy przestrzeń, w której pracujesz, można określić jako minimalistyczną?

Definicja minimalistycznego stanowiska pracy będzie — jak w większości przypadków — inna dla każdego. Wydaje mi się, że najbardziej minimalistyczne byłoby nieposiadanie biurka, papierów, komputera czy innych typowych przedmiotów — w zamian za to: dysponowanie „jedynie” samym sobą. Wtedy można by tylko myśleć, rozmawiać i siedzieć na podłodze.

Naturalnie, to podejście nie sprawdzi się w większości przypadków, dlatego ważne jest określenie minimalnych wymagań, jakich oczekujemy od stanowiska pracy i skupienie się na stworzeniu takiego, które zapewni

wszystko, co potrzebne do produktywnej pracy. Nic ponad to.

Pierwszym krokiem, jaki możesz wykonać, jest rzetelne zastanowienie się nad wymaganiami, jakie stawia przed tobą wykonywana praca i co jest istotne dla zachowania produktywności. Jeżeli możesz, postaraj się najpierw uproszczyć przebieg pracy, dzięki czemu uproszczysz wymagania odnośnie stanowiska, przy którym ją wykonujesz.

Mówiąc wprost: usuń wszystko, co nie jest absolutnie niezbędne.

JAKIE SĄ TWOJE MINIMALNE WYMAGANIA?

Warto uzmysłwić sobie, że typowe wymagania, związane z wykonywaną pracą, bardzo często nie są utrzymane w tonie minimalizmu. Najczęściej odzwierciedlają po prostu nasze przyzwyczajenia lub wymagania innych osób.

Oto przykład z mojego życia: kiedyś pracowałem z ogromnymi ilościami papieru, teczek, folderów, kartecek samoprzylepnych i standardowymi przyborami biurowymi (długopisy, ołówki, notatniki, podkładki, dziurkacze, zszywacze, korektory, kalendarze, organizery itd.). Dotarło jednak do mnie, że można pracować bez papieru, więc wyeliminowałem całkowicie potrzebę posiadania takich rzeczy. W zasadzie, gdy odrzuciłem papier, pozbyłem się jednocześnie konieczności posiadania szuflad, w których bym musiał składować.

Jakkolwiek możesz nie mieć tego luksusu, nie chcesz traktować tego aż tak ekstremalnie lub mieć inne potrzeby,

to i tak celem jest najzwyczajniej poszukanie innych możliwości wykonywania tej samej pracy oraz sprawdzenie, czy można ją wykonywać z tą samą wydajnością i realizować wyznaczone zadania.

Warto się nad tym zastanowić, puścić wodze fantazji i jeżeli uda się wprowadzić jakieś zmiany, najlepiej robić to małymi krokami. Nawet ja nie pozbyłem się papieru ot tak — stopniowo eliminowałem różne sytuacje, w których musiałem na nim bazować, aż w końcu przestałem go potrzebować.

MOJE MINIMALISTYCZNE STANOWISKO PRACY

W skrócie: posiadam iMaca i bardzo minimalistyczne biurko, pozbawione szuflad, drukarki, papieru, teczek i przyborów do pisania.

Dziś pracuję z domu i wszystko robię online. Mam wprawdzie telefon stacjonarny (w przeciwległej części domu, żeby nie odciągał mojej uwagi) oraz telefon komórkowy (który również trzymam z dala od siebie), ale stronię od takich rzeczy, jak PDA, iPod, drukarka, skaner, faks itp.

Na moim komputerze najczęściej korzystam tylko z przeglądarki internetowej, ponieważ wszystkie czynności wykonuję online. Wykorzystuję również narzędzia do edycji tekstów oraz kilka programów do umieszczania plików w sieci oraz obróbki zdjęć.

Wszystkie sprawy organizacyjne załatwiam na komputerze: książka adresowa, Gmail, pliki tekstowe na listy, rzeczy do zrobienia, spisy z pomysłami oraz Kalendarz Google do planowania czasu.

JAK STWORZYĆ MINIMALISTYCZNE STANOWISKO PRACY?

Nie musisz kierować się moim podejściem do organizacji miejsca, w którym pracujesz, jednak gdy już określisz swoje niezbędne wymagania, możesz zastosować kilka porad, które pomogą ci uczynić to szczególne miejsce bardziej minimalistycznym. Ostrzegam, że być może nie wszystkie wskazówki będą dla ciebie akuratne, dlatego wybierz te, które najpozytywniej wpłyną na przebieg twojej pracy i twoją produktywność.

- Posiadaj tylko jedną tacę na dokumenty. Jeżeli papier stanowi niezbędną część twojej pracy, zorganizuj sobie jedną tacę na dokumenty, którą będziesz trzymać na swoim biurku. Upewnij się, że wszystkie papiery (nawet kartki-przylepki) będą łądowały właśnie w niej i nigdzie indziej. Być może również będzie trzeba nauczyć współpracowników, żeby właśnie tam umieszczali dokumenty przeznaczone dla ciebie, jeżeli jeszcze nie są do tego przyzwyczajeni. Nie rozrzucaj papierów po swoim biurku, chyba że są ci potrzebne do wykonania aktualnego zadania, nad którym pracujesz. Możesz rozważyć założenie specjalnego segregatora na materiały związane z „pracą w toku” i przechowywać w nim niepotrzebne w danej chwili dokumenty. Staraj się jednak trzymać ten segregator w szufladzie lub na półce, by ci nie zawadzał.
- Codziennie oczyszczaj tacę z dokumentów. Żadne dokumenty nie powinny wracać na tacę, gdy już się nimi zająłeś — to nie kubek na śmieci. By oczyścić tacę, postępuj kolejno od góry ku dołowi, zajmując się jednym dokumentem naraz. Podejmuj szybkie decyzje z każdą

pojedynczą kartką: włożyć do segregatora, wyrzucić, przekazać komuś innemu, podjąć działanie, zanotować na liście rzeczy do zrobienia lub włożyć do segregatora z „pracą w toku”.

- Oczyszczyć swoje biurko. Oprócz komputera, tacy z dokumentami, telefonu i — jeżeli będziesz chciał — fotografii ukochanej osoby, na biurku nie powinno znajdować się nic innego. Żadnych papierów (chyba że nad nimi właśnie pracujesz), notatek, zszywacza, dziurkacza, długopisów czy innych gratów. Usuń z blatu absolutnie wszystko, z czego często nie korzystasz. Jeżeli chcesz zostawić jakieś rzeczy — nie ma sprawy — ale upewnij się, że są one absolutnie niezbędne i będziesz z nich w miarę często korzystać. Utrzymuj biurko w czystości i bez zbędnych przedmiotów, a dzięki temu stworzysz dla siebie wygodne miejsce pracy. Możesz również skorzystać z porad zawartych w rozdziale o usuwaniu zbędnych przedmiotów.
- Pozbądź się gratów. Wprawdzie jest to tylko rozszerzenie powyższej porady, ale zaskakujące jest, jak wiele „pierdół” ludzie trzymają na swoich biurkach. Wszystkie maskotki, fotki, kwiatki i tym podobne rzeczy nie są w ogóle potrzebne i powinny zniknąć.
- Oczyszczyć ściany. Wielu ludzi wiesza na ścianach sporo różnych rzeczy, które stanowią tylko wizualne dystrakcje. Pozbądź się ich ze swoich ścian. Jeżeli są to jakieś plany, ściagi czy rozpiski, przetransferuj je na komputer i ustal klawisz skrótów ułatwiający do nich dostęp.
- Oczyszczyć pulpit komputera. W jednym z kolejnych rozdziałów przedstawię dokładne porady na temat oczyszczania komputera i utrzymywania go w duchu minimalistycznym.

- Ponownie rozważ swoje zapotrzebowanie na papier. Jakkolwiek może ci się wydawać, że sposób, w jaki wykonujesz aktualnie swoją pracę, jest właściwy, na pewno będziesz mógł wiele spraw załatwić „cyfrowo”, zamiast na papierze. Poważnie się nad tym zastanów i — jeżeli uznasz, że można poczynić jakieś kroki — wyeliminuj papier w maksymalnym stopniu. Dzięki temu uzyskasz jeszcze bardziej minimalistyczne stanowisko pracy.
- Pozbądź się zbędnych narzędzi. Rozważ każdy przyrząd, który znajduje się na powierzchni użytkowej twojego biurka, a nawet w całym biurze. Czy naprawdę potrzebujesz tego dziurkacza? Zszywacza? Tych wszystkich długopisów? A skanera? Faksu? Pozbądź się wszystkiego, czego tylko możesz — choćby stopniowo, po jednej rzeczy.
- Uprość segregowanie. Jak wspominałem wyżej, nie ma potrzeby przechowywać papierowych kopii dokumentów, które są zapisane na komputerze lub do których masz dostęp przez internet. Jeżeli obawiasz się utraty danych, twórz kopie zapasowe i przechowuj je w sieci. Posiadanie dokumentów w formie cyfrowej znacznie ułatwia ich przeszukiwanie, co jest o wiele wygodniejsze niż trzymanie ich w segregatorach. Jeżeli absolutnie musisz mieć kopie na papierze, utrzymuj dokumenty w kolejności alfabetycznej i zawsze umieszczaj w segregatorze, w celu uniknięcia zbędnego zamieszania z kupką rzeczy do posortowania. Co kilka miesięcy wyrzucaj zbędne papiery.
- Sprawdź każdą szufladę. Jedna szuflada naraz: wyjmij zawartość i pozbądź się wszystkiego, co nie jest niezbędne. O wiele fajniej i wygodniej używa się szuflad,

jeżeli po otwarciu widać w nich porządek. Staraj się, aby każda rzecz miała przypisane miejsce, w które będzie odkładana natychmiast po użyciu.

- Oczyszczyć podłogę. Na podłodze powinno być tylko biurko, krzesło, kosz i ewentualnie jakaś szafa lub regał. Żadnych pudeł, żadnych segregatorów. Zadbaj o to.

MINIMALISTYCZNY KOMPUTER

Prostota jest ostateczną formą wyrafinowania.

Leonardo da Vinci

Minimalistyczny komputer, jakkolwiek może to zabrzmieć paradoksalnie, w mojej opinii prowadzi do spokojniejszego, skupionego i bardziej kreatywnego środowiska.

Uwielbiam pusty pulpit, responsywny interfejs oraz proste narzędzia, które pozwalają mi się skupić na twórczej pracy, pozbawionej różnych rozpraszaczy.

Gdy tak spoglądam na swój pulpit, na którym nie ma ani jednej ikony, wzdycham z zachwytem. Naprawdę uwielbiam prostotę.

PULPIT BEZ ŚMIECI

Na moim pulpicie nie ma żadnych ikon. Próbowałem kiedyś mieć na nim dziesiątki „przydatnych” obrazków

i, naprawdę, nie umywał się do „oczyszczonego” środowiska. Pewnie, może i łatwiej kliknąć dwa razy w ikonkę często używanej aplikacji lub dokumentu (choć i tak da się to zrobić szybciej, co udowadniam nieco dalej), jednak dla mnie te ikonki to tylko niepotrzebny wizualny stres i rozpraszenie uwagi, dlatego zrezygnowałem z takiego podejścia.

W chwili obecnej mam dokładnie zero ikon na pulpicie, który dodatkowo okraszam minimalistyczną, piękną tapetą.

Oto co można zrobić, by uzyskać czyste, komputerowe środowisko pracy:

- Utwórz dwa foldery na pulpicie: Praca oraz Archiwum i przenieś do niego wszystkie ikony i dokumenty. Praca jest na bieżące, niedokończone zadania, natomiast Archiwum na wszystko inne.
- Usuń ikony napędów, koszy i „Mój komputer”.
- Ustaw automatyczne ukrywanie docka (Mac) i paska startu (Windows).
- Wybierz stonowaną tapetę na pulpit. Osobiście preferuję te z jednolitym tłem (białe lub czarne) i minimalistycznym obrazkiem. Celuj w obraz, który nie będzie wizualnie rozpraszaający.
- Usuń ikony z paska szybkiego uruchamiania, pozamykaj lub poukrywaj programy, które zostawiają ikonkę obok systemowego zegarka.

UPROSZCZONY INTERFEJS

Jeżeli nadal używasz myszki do otwierania programów, powinieneś poważnie rozważyć wykonywanie tej czynności przy użyciu klawiatury. To podejście jest superszybkie i nie

powoduje „tarcia” w czasie pracy, co oznacza, że możesz spokojnie robić swoje, bez konieczności przekopywania się przez katalogi, latania myszką po całym ekranie czy nawet korzystania z docka (Mac) czy menu Start (Windows).

Aby lepiej wykorzystać klawiaturę, powinieneś zaopatrzyć się w bezpłatny program Quicksilver (Mac) lub Launchy (PC). Oba działają na podobnej zasadzie: możesz uruchamiać programy oraz otwierać dokumenty z klawiatury, bez przedzierania się myszką przez foldery i niepotrzebne klikanie.

Przykładowo: musisz coś napisać. Dzięki kilku naciśnięciom klawiszy odpalasz ulubiony edytor tekstu. Całość trwa ułamki sekund.

Chcesz coś wyszukać? Może wysłać e-mail? Również trzy wciśnięcia klawiszy i działasz.

Utrzymywanie interfejsu w ten sposób naprawdę ułatwia sprawę. Już nie trzeba korzystać z systemowego Findera czy Eksploratora.

UPROSZCZONE SEGREGOWANIE DANYCH

Nie ma potrzeby, byś segregował swoje dane w milionach małych folderów. Pamiętaj, że jesteś zajęta i produktywną osobą! Masz ważniejsze rzeczy do robienia, prawda?

Zatem przestań bawić się w zbędne podziały na setki kategorii i stwórz w swoim folderze z dokumentami cztery foldery:

1. Skrzynka odbiorcza. Na wszystko to, co pobierasz z sieci. Proponuję oczyszczać go codziennie, żeby nie napelniał się śmieciami.

2. Praca. Folder na rzeczy, nad którymi aktualnie pracujesz. Oczyszczany raz na tydzień.
3. Przeczytaj. Na wszystko, co wymaga przeczytania.
4. Archiwum. Katalog na pozostałe sprawy. Gdy opróżniam powyższe trzy foldery, po prostu przenoszę ich zawartość tutaj. Czy organizuję Archiwum w podfoldery i pod-podfoldery? Nie ma mowy! Po prostu wszystko przenoszę tutaj, jak leci. Dlaczego tak? Wszystko dzięki systemowym wyszukiwarkom i plikom dostępnym w sieci. Czytaj dalej, a wszystko stanie się jasne.

WYSZUKIWARKA I DOKUMENTY ONLINE

Nie ma potrzeby organizowania plików w foldery dzięki magii wyszukiwarek. Na Macu sprawą zajmują się Spotlight oraz Quicksilver, natomiast na PC doskonale z tym zadaniem radzi sobie program Google Desktop. Główną funkcją tych aplikacji jest indeksowanie wszystkich twoich plików — włącznie z zawartością — dzięki czemu masz do nich dostęp praktycznie „spod palca”.

Korzystam z tych systemów już od paru lat i nigdy nie miałem problemu z odszukaniem żadnego dokumentu, obrazka czy programu.

Z drugiej strony... Na moim dysku twardym nie mam zbyt wielu dokumentów (głównie przechowuję filmy, muzykę i zdjęcia), ponieważ znakomitą większość z nich składowuję w internecie. Do pracy wykorzystuję Google Docs oraz Google Spreadsheet, dzięki czemu nie muszę trzymać tych plików na swoim dysku — o ich przechowywanie dba Google. Ja tylko wyszukuję i w ułamku sekundy mam do nich dostęp.

Przechowywanie dokumentów w sieci — nawet fotografii — ma również tę zaletę, że są dostępne z każdego komputera podłączonego do internetu. Jest to dla mnie ważne, ale i wygodne, ponieważ raz pracuję na moim iMacu, innym razem korzystam z przenośnego MacBooka Air, a jeszcze innym razem pracuję na czyimś komputerze. Bez względu na urządzenie, za każdym razem mam do nich dostęp. Niczego nie muszę synchronizować, nie muszę też nosić ze sobą pendrive’a.

Zdaję sobie sprawę z tego, że znajdują się ludzie, którzy nazwą mnie głupcem za to, że powierzam swoje dane korporacji (Google). A co jeżeli internet się zepsuje? Lub Google upadnie? Co jeżeli Google będzie robiło z moimi plikami „złe rzeczy”?

Jakkolwiek wszystkie te pytania są istotne, to nie wydaje mi się, żeby którekolwiek z tych zdarzeń mogło mieć miejsce. Poza tym — zawsze mogę je wyeksportować w całości, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Przez ostatnie trzy lata mojej pracy przez internet musiałbym wykonać około 17000 synchronizacji i transferów plików, a mój dysk uszkodziłby się prawdopodobnie raz lub nawet dwa razy, przez co bezpowrotnie mógłbym stracić cenne dane, gdybym nie miał ich zapasowych kopii w sieci.

PROGRAMY NARZĘDZIOWE

Twoje potrzeby będą zapewne inne od moich, ale chcę cię zachęcić do korzystania z najprostszych narzędzi, jakie masz w swoim zasięgu, a które pozwolą ci w pełni wykonać zadanie.

Do plików tekstowych używam programów TextEdit (Mac) lub Wordpad (PC). Uwielbiam również programy typu WriteRoom (Mac) lub DarkRoom (PC) — są przepięknie minimalistyczne i blokują wszelkie dystrakcje podczas pisania.

Dla listy rzeczy do zrobienia nie używam rozbudowanych programów, ponieważ są zbyt skomplikowane i prowokują do dłubania w ustawieniach oraz rozpraszają bogactwem funkcji i skomplikowanym interfejsem. W zupełności wystarczy mi aplikacja do listy zadań w Gmailu (Task) lub prosty plik tekstowy na pulpicie mojego komputera.

Zawsze staraj się korzystać z najprostszych narzędzi. Dzięki temu skupisz się na tym, co najważniejsze, czyli na tworzeniu.

REZYGNACJA Z PAPIERU ORAZ DIGITALIZACJA

*...we wszystkich sprawach najwyższą doskonałość
osiąga się dzięki prostocie.*

Henry Wadsworth Longfellow

Żyjemy w cyfrowym świecie. Niby wszyscy o tym wiedzą i zdają sobie z tego sprawę, a jednak wszędobylskie papiery i biurokracja nierzadko przytłaczają. Dlaczego tak się dzieje?

Sam kiedyś byłem mocno „papierowy”, niemniej jednak im bardziej cywilizacja zanurzała się w „cyfrowość”, tym częściej kwestionowałem potrzebę korzystania z tego wynalazku. Czy naprawdę muszę mieć to na papierze? Odpowiedź, w każdym rozpatrywanym przypadku, brzmiała: „nie”.

Jedynym powodem, który powstrzymuje cię przed zmianą formy papierowej na cyfrową, jest ten *ktos* — może to ty, może twój klient, a może szef — nie chcą rezygnować z tradycyjnej formy i przyzwyczajenia do makulatury.

Nie chcą znaleźć nowego sposobu na robienie rzeczy, ponieważ to może okazać się trudne i wymagać dodatkowego wysiłku.

Nie przeczę, że przejście z papieru na cyfrę wymaga trochę pracy, ale pomyśl tylko o nagrodzie: biuro pozbawione klaserów z makulaturą, brak konieczności wypełniania papierków, brak szaf pełnych kartek, mniejsze wydatki na artykuły piśmiennicze i oszczędność zasobów naturalnych.

Minimalistyczny charakter „cyfrowego biura” wyraża się na wiele sposobów. Po pierwsze, informacje zajmują o wiele mniej miejsca, co oznacza mniejsze zapotrzebowanie na powierzchnię użytkową i mniej bałaganu. Po drugie, praca z dokumentami w formie cyfrowej jest szybsza i przyjemniejsza — już nie trzeba drukować i nosić papieru po biurze lub wysyłać tradycyjną pocztą, i na powrót skanować. Cyfrowe pliki łatwo się też przeszukuje, natomiast informację na papierze o wiele trudniej znaleźć.

Zatem tak: rezygnacja z papieru wymaga pracy i czasu, ale zysk z wprowadzenia tej decyzji w czyn znacznie przewyższa koszt — zwłaszcza dla minimalisty.

JAK ZREZYGNOWAĆ Z PAPIERU?

Głównym celem jest wzięcie pod uwagę papieru w każdej używanej postaci i uzyskanie odpowiedzi na pytania: „Czy to musi być na papierze?” oraz „Kiedy można go zamienić w formę cyfrową, a kiedy nie?”.

Mogę zagwarantować, że w zasadzie wszystko można przenieść do postaci cyfrowej.

Oto kilka przykładów:

- Wydruki do poczytania. Jeżeli drukujesz dokumenty tylko po to, żeby je przeczytać — przestań. Zamiast tego poczytaj z ekranu komputera.
- Zrezygnuj z papierowych dokumentów. Kiedyś wszystko drukowałem i gromadziłem w segregatory. Dziś trzymam wszystko w postaci cyfrowej i po prostu korzystam z wyszukiwarki.
- Zrezygnuj z faksu. Jeżeli twoje biuro nadal z nich korzysta, przestańcie. To przestarzała technologia. Wszystko, co może być przefaksowane, może również być wysłane jako e-mail. Czasem wiąże się to ze skanowaniem, ale da się to zrobić.
- Przestań wysyłać papierowe notatki i listy. Również, zaniechaj obrotu dokumentami w papierowej formie. Poczta elektroniczna doskonale to zastępuje.
- Zamień papierowe formularze na formularze internetowe. Niech ludzie logują się na stronę internetową i w ten sposób wypełniają formularze. Nie dość, że nie będzie już potrzeby przepisywania ich do komputera, to jeszcze oszczędzisz krocie na drukowaniu i papierze.
- Fakturuj cyfrowo. Taka usługa oferowana jest przez wiele serwisów internetowych oraz aplikacji.
- Korzystaj z płatności elektronicznych. Czeki są przestarzałe i jeżeli z nich jeszcze korzystasz, przerzuć się na PayPal i bankowość elektroniczną.
- Zaprzestań subskrypcji katalogów, newsletterów i broszur, które otrzymujesz pocztą w formie papierowej — te wszystkie informacje są na wyciągnięcie ręki w internecie. Aby to ułatwić, powinien wystarczyć jeden telefon do właściwej firmy.

- Zrezygnuj z magazynów i gazet. Jak wyżej, materiały w nich zawarte są bardzo często dostępne online.
- Zaprześć drukowanie umów. Zamiast tego skorzystaj z podpisu elektronicznego lub usług firmy pośredniczącej w zawieraniu umów, np. Echosign.com.

To tylko kilka przykładów. Twoja sytuacja może być nieco inna, a trudność w przejściu z papieru na format cyfrowy będzie zmieniać się od biura do biura. Być może nie uda ci się w pełni wyeliminować papieru, ale definitywnie możesz zmniejszyć jego wykorzystanie.

DIGITALIZACJA PRZEDMIOTÓW FIZYCZNYCH

Podejrzewam, że w twoim posiadaniu znajduje się szereg przedmiotów w postaci papierowej, ale również cyfrowej — na nośnikach, takich jak DVD czy CD. Te dane także można przenieść i przechowywać na komputerze, a nośnik wyrzucić, sprzedać lub oddać.

Zrobiłem tak z praktycznie wszystkimi fizycznymi przedmiotami: od zdjęć, przez pamiątki i dokumenty do wspomnianych nośników. Efektem jest brak potrzeby posiadania tych rzeczy w namacalnej postaci i przechowywanie ich w miejscu, które nie zajmuje za wiele — na dysku komputera.

Ta czynność również zajmuje nieco czasu, ale jeżeli podzielić ją na małe, powtarzalne kroki, nie powinno to być zbyt trudne.

Kilka rad:

- Zdigitalizuj fotografie. Jeżeli posiadasz dużo tradycyjnych fotografii, możesz je powoli skanować i przenosić

do komputera. Możesz także skorzystać z usług firmy czy freelancera, który zrobi to za Ciebie za niewielką opłatą.

- Zrób zdjęcia przedmiotom, które darzysz sentymentem. Czy posiadasz przedmioty, których, ze względu na wspomnienia z nimi związane, nie chcesz się pozbywać? Jeżeli tak, zrób im fotkę i pozbądź się ich — w ten sposób za jednym zamachem zachowasz wspomnienia i jednocześnie będziesz mógł się pozbyć tych rzeczy.
- Skanuj dokumenty i inne papiery. Podobnie jak ze zdjęciami, można to zrobić powoli, samemu, lub zlecić komuś.
- „Zrippuj” płyty CD i DVD. Istnieje wiele programów, które pozwolą Ci zgrać film czy muzykę z nośnika na komputer i zbudować dostępną na zawołanie bibliotekę multimedialną, np. w iTunes. Wystarczy, że co kilka dni zajmiesz się transferem kilku filmów czy albumów i w krótkim czasie przeniesiesz swoje multimedia, a nośników będziesz się mógł pozbyć.

MINIMALISTYCZNE PODRÓŻOWANIE

*Podróżuję bez zbędnych rzeczy; to znaczy na tyle,
na ile może w ten sposób podróżować człowiek,
który z powodów sentymentalnych nadal wszędzie
zabiera ze sobą swoje ciało.*

Christopher Fry

Minimalista zawsze podróżuje najlżej, jak tylko potrafi — lekka torba, swobodne podejście do podróży, rozluźniony stan umysłu.

Wielu z nas przeżywało koszmar targania ogromnego bagażu, czekania z nim na odprawę, przeładowanych planów podróży, zbyt wielu miejsc do zwiedzenia w krótkim czasie i — ogólnie rzecz biorąc — byliśmy tak zestresowani, że po powrocie z podróży do domu konieczny był ponowny urlop.

Uprość swoje podróżowanie, a unikniesz tych przykrych sytuacji.

Moim największym zadaniem, gdy wybieram się w podróż, jest zabranie jak najmniejszej liczby rzeczy oraz uproszczenie i swoiste „wpuszczenie oddechu” w plan

wędrówki. W podróż zabieram ze sobą jedynie niewielki plecak — żadnych waliz i toreb — żeby nie prowokować irytującej niewygody.

Oto co zazwyczaj pakuję do plecaka:

- dokumenty (paszport, kartę kredytową, dowód osobisty),
- artykuły higieniczne (szczoteczkę do zębów, antypermirant),
- dwie pary szortów lub dżinsów (w zależności od docelowego miejsca),
- dwa T-shirty,
- dwie pary bielizny,
- kąpielówki lub bluzę z kapturem (w zależności od miejsca podróży),
- jedną książkę,
- notes i długopis,
- aparat i ładowarkę.

Jeżeli będę potrzebował czegokolwiek innego, zawsze mogę to zdobyć w docelowym miejscu podróży. Ciuchy można przepłukać lub ewentualnie przeprać wieczorem, dlatego nie ma potrzeby zabierać ich ze sobą zbyt wiele. Naturalnie, jeżeli jedziesz na spotkanie biznesowe czy szkolenie, twoje potrzeby będą inne, ale na wakacyjne wyjazdy podana lista powinna wystarczyć.

Powyższe to dopiero początek, dlatego przyjrzyjmy się pozostałym sposobom na „lekkie” podróżowanie — zarówno w sensie zabieranych rzeczy, jak i samego planowania podróży.

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

Istnieje wiele różnych opinii na temat tego, jak zoptymalizować pakowanie oraz które przedmioty są w podróży niezbędne. Poniżej przedstawiam listę praktycznych porad, z których możesz skorzystać. Ostrzegam jednak, że niektóre z nich mogą się wzajemnie wykluczać, dlatego stosuj tylko te, które uznasz za najodpowiedniejsze do rodzaju, długości i celu podróży.

- Spakuj tylko to, co niezbędne. Zadać sobie proste pytania: „Czy ta rzecz będzie mi w podróży absolutnie niezbędna?”. Jeżeli tak, to „czy naprawdę chcę ją ze sobą targać przez całą podróż?”. Tak naprawdę niewiele rzeczy potrzeba, żeby podróżować.
- Używaj lekkiego plecaka. Jeżeli podczas podróży dużo przemieszczasz się z miejsca na miejsce, plecak jest bardzo wygodny, a do tego pozwala ci swobodnie trzymać ukochaną osobę za rękę.
- Spakuj niewiele ubrań, najlepiej jednokolorowych i bez wymyślnych wzorków. Czarny kolor jest dobrym pomysłem w sytuacji, gdy musisz wyglądać choć trochę profesjonalnie, ale nadaje się również dla zwyczajnych turystów.
- Ogranicz się do jednej lub maksymalnie dwóch (w przypadku kobiet) par butów. Niektórzy podróżnicy lubią zabierać ze sobą w podróż buty na każdą okazję, zapominając, że cały czas będą musieli tolerować ich ciężar i że każda dodatkowa para zabiera cenne miejsce, które można przeznaczyć na bardziej przydatny bagaż.
- Spakuj tylko to, co mógłbyś ze sobą zabrać jako bagaż podręczny w lot samolotem. To dobra strategia na

pewnego rodzaju autoograniczenie własnych zapędów w pakowaniu rzeczy, które tylko z pozoru byłyby przydatne.

- Wszystko, co chcesz ze sobą zabrać, ulóż obok siebie i przed pakowaniem usuń zbędne rzeczy. Na pewno kojarzysz tę metodę z poprzednich rozdziałów.
- Laptop, BlackBerry czy iPhone zostaw w domu. Odcieć się na kilka dni od strumienia informacji płynących z internetu pomoże ci się zrelaksować, tak jak nigdy się nie zrelaksujesz, mając go w zasięgu ręki.
- Większość przyborów toaletowych można znaleźć w docelowym miejscu podróży, więc nie trzeba zabierać pełnej kosmetyczki. W dzisiejszych czasach praktycznie każdy hotel wyposaża pokój w gratisowe mydelka, szampony czy ręczniki, więc w wielu przypadkach nie trzeba ich pakować.
- Zabierz ze sobą jedną książkę, a gdy już ją przeczytasz, rozejrzyj się za miejscem, w którym mógłbyś ją wymienić na inną.
- Podróżując w Azji, zabierz ze sobą sarong — będzie stanowił jednocześnie ręcznik, spódnicę, szal, pościel oraz — przy niewielkiej dozie inwencji — dodatkową torbę. W szczególności przyda się oszczędnym podróżnikom, którzy często nocują w hostelach lub gościach, nie oferujących tych podstawowych wygód w cenie.
- Wszystkie pamiątki, które kupisz, wyślij do swojego domu pocztą. Dzięki temu wrócisz z podróży bez dodatkowych obciążeń i znacznie przyspieszysz kontrolę celną.
- W kieszeniach trzymaj tylko paszport i portfel. Nie będziesz musiał przekopywać się przez wypchane kie-

szenie w poszukiwaniu drobiazgów oraz przyspieszysz kontrolę na lotniskach. Również o wiele wygodniej podróżuje się autobusami, pociągami i samolotami, gdy mamy opróżnione kieszenie.

- Przed wyjazdem zrób kserokopie wybranych stron z papierowych przewodników. Skorzystaj z nich, a podczas powrotu — po prostu wyrzuć do kosza. Nie ma po co zabierać ze sobą całej książki.
- Skseruj także karty kredytowe, paszporty i inne dokumenty, które zabierasz w podróż. Zapisz numery firm obsługujących każdą twoją kartę na odwrocie jej kserokopii. Zostaw te kartki pod opieką rodziny lub znajomych razem z ramowym planem podróży. Dzięki temu, gdyby ktoś ukradł twój bagaż czy portfel, zawsze możesz skontaktować się ze znajomymi i poprosić, by w twoim imieniu zablokowali twoje karty i zgłosili to odpowiednim urzędowi. Alternatywą jest zeskanowanie tych dokumentów i wysłanie na swoją skrzynkę pocztową, dzięki czemu zawsze, z każdego miejsca na ziemi, będziesz miał do nich dostęp. Pamiętaj jednak o zaszyfrowaniu ich na wypadek, gdyby ktoś włamał się na twoją skrzynkę pocztową.
- Zaopatrz się w ubrania z materiałów, które szybko schną, żebyś mógł je przeprać lub odświeżyć pod kranem. W ten sposób można zabrać ze sobą zaledwie po dwie pary skarpetek i bielizny (np. tej produkowanej przez firmę Tilley) na dwutygodniową podróż — wystarczy po prostu co wieczór zrobić minipranie. Typowe, bawełniane ubrania mogłyby nie wyschnąć do rana, a wiadomo, że podróżowanie w mokrych ciuchach nie byłoby przyjemne.

- Szybka porada: doskonałym sposobem na suszenie ubrań jest zrolowanie ich w ręcznik (jak roladę) i dokładne wyciskanie.
- Przed wyjazdem zaopatrz się jedynie w niewielką ilość obcej waluty, żeby pokryć drobne wydatki. Dopiero na miejscu wymień większą ilość pieniędzy — stawki powinny być o wiele bardziej korzystne.

JAK PLANOWAĆ I PODRÓŻOWAĆ?

Oprócz tego, jak się spakować, przygotowałem kilka porad odnośnie tego, co zrobić w podróży oraz gdy już dotrzesz na miejsce przeznaczenia. Oto one:

- Nie planuj każdej sekundy swojej podróży. Niech będzie luźna, bez rygorystycznych wymagań czasowych i pośpiechu — dzięki temu unikniesz zbędnego zestresowania i lepiej „nasiąkniesz” atmosferą zwiedzanego miejsca. Przeznacz trochę czasu na pozytywne zrządzenia losu, pozwól sobie zablądzić w zwiedzanym miejscu i korzystaj z okazji, jakie przyniesie los.
- Przybądź wcześniej, niż potrzeba. W lotniczych podróżach krajowych bądź dwie godziny przed odlotem, w zagranicznych trzy. Dzięki temu zredukujesz stresujące stanie w kolejkach i bieganie do obszaru odpraw.
- Zdrzemnij się w podróży. Serio.
- Utrzymuj pozytywne nastawienie, dużo się uśmiechaj i rozmawiaj z tubylcami.
- Spożywaj lokalne frykasy i ciesz się nowymi smakami.
- Nie nastawiaj się wyłącznie na typowe zwiedzanie. Zaplanuj kilka najciekawszych dla ciebie miejsc, a resztę zostaw przypadkowi.

- Otwórz się na nocne życie danego miejsca. Pójdź na lokalną imprezę lub do pubu.
- Wstawaj wcześniej. W gorącym klimacie pozwoli ci to uniknąć okołopołudniowego żaru; w innych klimatach — unikniesz tłumów i lepiej wykorzystasz dzień, zwiedzając spokojniejszym tempem. Również: to, na czym ci najbardziej zależy, zwiedzaj na samym początku — nieraz plany psują się w ciągu dnia i możesz nie mieć już na to okazji.
- Wszystkiego w danym miejscu i tak nie zwiedzisz, więc nie ma nawet co próbować. Zamiast tylko na oglądanie wspaniałych miejsc, postaw także na poznawanie wspaniałych ludzi.

*Dobry podróżnik nie trzyma się sztywnych planów,
a intencją jego nie jest dotarcie do celu.*

Laozi

DBANIE O SIEBIE I ZAWARTOŚĆ SZAFY

*Uważaj na każde przedsięwzięcie lub firmę,
która wymaga od ciebie zakupu nowych ciuchów.*

Henry David Thoreau

Zadbanie o minimalizm w ubiorze oraz własnym wizerunku (o produktach higienicznych i kosmetycznych nie wspominając) to dla wielu osób nie lada wyzwanie.

Wielu ludzi posiada ogromne szafy i komody wypełnione ubraniami. Mają ich tak wiele, że nie ma fizycznej możliwości, by je wszystkie nosić, a niektórzy nawet zapominają o posiadanych ciuchach! To przytłaczające i w pewnym sensie stanowi również marnotrawstwo.

Podobnie, zadbanie o własny wygląd w przypadku niektórych osób trwa nawet godzinę! I to gdy się spieszą! Mają szafki pełne różnorodnych produktów kosmetycznych: od tych do modelowania włosów, poprzez płyny do twarzy, kremy, szczypczyki, nożyczki, golarki, pilniczki, aż po płyny specjalistyczne do płukania ust, mydła, szampony, od-

żywki, żele pod prysznic, maseczki na twarz i wiele, wiele innych.

Jakkolwiek może nie należysz do grupy wspomnianych „ekstremistów”, to jeżeli masz problem z pozbyciem się kilku ubrań i kosmetyków, może warto się nad tym zastanowić nieco poważniej.

Rozpocznij od prostej myśli: *nie potrzebujesz aż tylu rzeczy, ile ci się wydaje*.

Weźmy pod uwagę ludzi Trzeciego Świata — wielu z nich nie używa żadnych kosmetyków, oprócz mydła (o ile w ogóle mają ten luksus) i posiadają zaledwie kilka ubrań. Nie sugeruję oczywiście, żebyś żył jak obywatel Trzeciego Świata, ale chcę zwrócić twoją uwagę na to, że w omawianych kategoriach (ubrania, kosmetyki, artykuły higieniczne) definitywnie posiadasz więcej, niż absolutnie musisz. Chodzi zatem o znalezienie swoistej równowagi, by żyć wygodnie, wyglądać schludnie, ale bez szeroko pojętej przesady.

GARDEROBA

Aby przygotować funkcjonalną garderobę bez konieczności posiadania zbyt wielu ubrań, najlepiej zdecydować się na te ciuchy, które doskonale do siebie pasują. Każda koszulka czy bluzka powinna pasować do wszystkich szortów, spodni i sukienek.

Aby się za to zabrać, najpierw trzeba określić swoją kolorystykę i styl ubierania. Przykładowo, sam preferuję jednobarwne ciuchy (bez wzorków) o kolorach, które wzajemnie współgrają: brązy, odcienie niebieskiego, szary, czarny, zielony. Jak widać, stronię od jaskrawych kolorów, ale ty nie musisz. Opracuj własny schemat kolorystyki ubrań.

Oдноśnie stylu ubierania: trzymaj się sprawdzonych, klasycznych krojów, które nie wyjdą z mody za kilka miesięcy. Stawiaj na ubrania wysokiej jakości, które nie wyblakną i wytrzymają wiele prań.

Pozbądź się także sztucznej potrzeby posiadania wielu ubrań. Fakt, spojrzeniu do szafy pełnej różnorakich, kolorowych, markowych ciuchów towarzyszy miłe uczucie większego stanu posiadania, ale wierz mi: o wiele lepsze jest uczucie, które towarzyszy świadomości posiadania niewielu ubrań, ale bardzo wysokiej jakości.

Oczyść zatem swoją szafę. Wyjmij wszystkie ciuchy i podziel na dwie kupki: ciuchy, których nie nosiłeś w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, oraz te, które nosiłeś. Oczywiście ubrania sezonowe, np. kurtkę zimową, potraktuj „ulgowo”, zwiększając okres do dwunastu miesięcy.

Teraz... kupkę ciuchów, które nosiłeś w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, poskładaj i odłóż na półki lub powieś na wieszakach. Resztę rozdaj znajomym, którzy z nich skorzystają, lub przekaz organizacji charytatywnej.

Od teraz unikaj zakupów ubraniowych jak tylko możesz. Jeżeli już absolutnie musisz kupić nowe buty lub ciuchy, rozważ najpierw odwiedziny w *second-handzie*. Gdy kiedykolwiek coś cię będzie kusilo do zakupów, zadaj sobie proste pytanie: „Czy na pewno będę w tym ciuchu często chodził?”.

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, „nie mam pojęcia” lub będzie zawierała choćby nutę zawahania — to nie kupuj go.

DBANIE O WYGLĄD

To dość trudny temat, zwłaszcza dla kobiet. Nawet nie będę próbował cegokolwiek im doradzać w tej dziedzinie, bo

— prawdę powiedziawszy — zupełnie nie rozumiem ich potrzeb. Mojej żonie, Evie, daleko do minimalizmu, choć i tak upraszcza w tych dziedzinach, ile może. Nie używa lakiery do włosów (tylko prostownicę), nakłada niewiele makijażu (a czasem wcale). Niemniej jednak nie będę udawał, że rozumiem jej potrzeby dbania o swoje ciało i twarz.

Przedstawię zatem tylko to, co sam robię i podrzucę kilka sugestii, natomiast rzetelne określenie twoich potrzeb w tej kategorii zostawię w twoich rękach.

Pierwszą rzeczą, jaką zrobiłem, było... ogolenie głowy. Przyznaję, że choć to rozwiązanie nie nadaje się dla każdego, znacznie uprościło moje życie. Nie potrzebuję już wymyślnych szamponów, odżywek czy żelu. Ba! Nawet grzebienie czy szczotki stały się zbędne! Jedyne, co muszę robić, to raz na tydzień „objechać” głowę elektryczną maszynką do golenia — i to wszystko.

Poza elektryczną golarką do włosów korzystam w zasadzie tylko z: mydła, szczoteczki i pasty do zębów, maszynki i kremu do golenia oraz dezodorantu.

Naprawdę uważam, że to wszystko, czego potrzeba, żeby zadbać o wygląd zewnętrzny. Jeżeli masz to szczęście, że nie musisz się golić lub zapuszczasz brodę — potrzebujesz jeszcze mniej! Dezodorant też możesz odrzucić, jeżeli nie dbasz o ładny zapach, jednak mydło i mycie zębów uważam za absolutnie obowiązkowe.

A co z osobami, które nie golą głowy? W tym wypadku sugeruję nieskomplikowaną fryzurę, która nie będzie wymagała zbytniego zabiegania o nią. Zapewne będzie to ścięcie na krótko, wymagające minimum układania i produktów do jej uzyskania czy utrwalenia. Po prostu: staraj się upraszczać.

Uważam, że toniki i inne produkty do twarzy powinno się ograniczyć do minimum.

Jestem pewien, że bez zbędnego wdawania się w szczegóły, poradzisz sobie z dobraniem właściwych i koniecznych kosmetyków, a reszty się pozbędziesz (kilka możesz sobie zostawić na specjalne okazje).

Nie ma co obciążać się masą kosmetyków, tracić czasu na przydługawy makijaż oraz dopasowanie ubioru. Upraszczaj jak możesz, żebyś mógł być błyskawicznie gotowy.

*Gdy jesteś zadowolony z tego, kim jesteś,
i nie współzawodniczysz i nie porównujesz się do
innych ludzi, wszyscy będą ciebie szanowali.*

Laozi

MINIMALIZM W KUCHNI

*Nic tak pozytywnie nie wpłynie na zdrowie ludzkości
i zwiększenie jej szans na przetrwanie, jak ewolucja
diety wegetariańskiej.*

Albert Einstein

Większość ludzi przytaknie stwierdzeniu, że Amerykanie jedzą stanowczo za dużo. Niestety, pozostała część światowej populacji krajów średnio- i wysokorozwiniętych depcze im po piętach.

Rozwiązanie problemu wszechobecnej nadwagi jest bardzo proste! Wydatki na takie sprawy, jak: produkty dietetyczne, koktajle (*smoothie*) czy napoje oczyszczające organizm z toksyn są zbędne, jeżeli po prostu zmniejszymy porcje spożywanych posiłków.

Oczywiście, łatwiej powiedzieć, niż zrobić, dlatego przyjrzymy się temu tematowi nieco dokładniej.

Minimalizm w jedzeniu to coś więcej niż proste: „Jedz mniej”. Filozofia minimalistyczna rozszerza swój zasięg również na to, co jesz i w jaki sposób przygotowujesz

posiłki. Najlepiej jest spożywać naturalne produkty, a unikać tych przetworzanych. Również nikt nie chce spędzać całego dnia w kuchni ani przez cały czas jeść zupki instant, więc dobrze, by były łatwe w przygotowaniu.

JEDZ MNIEJ

Gdyby osoby z nadwagą, zanim doprowadziły się do tego stanu, jadły mniej, wiele ich problemów ze zdrowiem w ogóle by nie zaistniało. Oczywiście, jedzenie właściwych potraw oraz ćwiczenia także są ważne, ale nadmiar przyjmowanych kalorii to fundamentalny problem dla wielu ludzi.

Gdy każdego dnia dostarczasz swojemu organizmowi więcej kalorii, niż potrzebuje, i robisz to przez dłuższy czas, zostają one gromadzone jako tkanka tłuszczowa. Odrobina tej tkanki jest niezbędna dla każdego człowieka, ale gdy jest jej zbyt wiele, prowadzi to do różnorodnych problemów ze zdrowiem.

Jak zatem jeść mniej? Oto kilka rad:

- Jedz, dopóki nie poczujesz, że jesteś prawie najedzony. Mieszkańcy Okinawy, uważani za najzdrowszych ludzi na świecie, jedzą, dopóki nie poczną, że są w około 80% najedzeni. Ty też powinieneś w odpowiednim momencie przerwać posiłek i nie dojadać do pełna.
- Jedz mniejsze, lżejsze posiłki. Nic ciężkostrawnego i tylko małe porcje.
- Spożywaj pokarmy bogate w błonnik oraz wodę, takie jak owoce, warzywa i rośliny strączkowe. Łatwo nimi napelnić żołądek (szybko powodują uczucie sytości) i są bardzo zdrowe.

- Unikaj restauracji serwujących duże porcje. Czyli, w zasadzie, większości z nich. Jeżeli mimo wszystko lubisz jeść w restauracjach, możesz spróbować podzielić jeden posiłek na dwie osoby lub zdecydować się tylko na przystawkę albo sałatkę.
- Co kilka dni powstrzymaj się od jedzenia na 18–24 godziny. Ta porada brzmi odwrotnie do powszechnie znanych zaleceń, ale poczytaj książkę Brada Piloni *Eat Stop Eat* (Jedz, stój, jedz). Sprawdziłem i przedstawiony w jego książce sposób faktycznie działa.

SPOŻYWAJ PRODUKTY W NATURALNEJ POSTACI

Jakkolwiek jedzenie mniejszych ilości rozwiąże wiele problemów, spożywanie pokarmu w naturalnej postaci jest również doskonałym pomysłem. Chodzi o jedzenie warzyw i owoców bez specjalnego ich przygotowywania.

Niekoniecznie mam na myśli surowe jedzenie (choć surowe jest dobre i zdrowe). Nie chcę też propagować tzw. surowej diety. Zachęcam za to do zupełnie nowego sposobu odżywiania, jakim jest tzw. czyste jedzenie (ang. *clean eating*).

Na czym polega czyste jedzenie? Oto definicja mojego autorstwa:

- jedzenie spożywa się w jego najbardziej naturalnej lub zbliżonej do naturalnej postaci,
- oznacza to zaniechanie „obróbki” żywności (oprócz, naturalnie, umycia przed jedzeniem),
- podejście to dotyczy głównie warzyw i owoców, ale spożywa się także orzechy, naturalne masła i oleje orze-

chowe, rośliny strączkowe, ziarna (najlepiej niezmielone w mąkę) oraz tzw. chude białko (ang. *lean proteins*).

Tak przynajmniej wyobrażam sobie *czyste jedzenie*. Oczywiście nie jadam w ten sposób cały czas, niemniej jednak staram się spożywać dziewięć *czystych* posiłków na dziesięć. Oznacza to, że pozwalam sobie od czasu do czasu na smakołyki: jedzenie w restauracji czy piwko. Jednak wszystko z umiarem.

PROSTE GOTOWANIE

Szczerze polecam samodzielne przygotowywanie posiłków. Nie tylko oszczędzisz dzięki temu pieniądze, ale także surowce naturalne. Poza tym tak jest po prostu zdrowiej.

Jedzenie w restauracjach jest wprawdzie wygodne, ale także sporo kosztuje i bardzo często jest niezdrowe. Nawet gdy zamawia się zdrowe potrawy, nierzadko dostajemy zbyt duże porcje i — nie chcąc marnować tego, za co zapłaciliśmy — najzwyczajniej w świecie przejadamy się.

Zatem jak najczęściej gotuj dla siebie i swoich bliskich. Rób to jednak prosto, stosując nieskomplikowane receptury i staraj się wybierać posiłki, których przygotowanie nie wymaga zbyt wiele czasu.

Wykorzystuj proste, naturalne składniki i odrobinę dobrych przypraw do smaku. Staraj się jak najmniej smażyć.

Najlepszymi metodami kucharskimi są: pieczenie, grillowanie, smażenie w ruchu (jak chińscy kucharze w wokach) oraz gotowanie zup.

Poniżej prezentuję kilka potraw, z których możesz skorzystać praktycznie natychmiast (przepisy dostępne na końcu książki):

- przybierz mrożoną pizzę dodatkowymi warzywami,
- wegetariańskie chilli,
- minimalistyczne śniadanie,
- tacos z czarną fasolą, sałatą, pomidorem, kukurydzą i sosem na tortillach z ciasta kukurydzianego,
- jogurt, owoce, jagody i orzechy,
- pełnoziarnista pita, hummus, oliwki, pomidory i szpinak,
- najlepsza zupa na świecie,
- pełnoziarnisty makaron, zdrowy sos do spaghetti, warzywka,
- komosa ryżowa z czarną fasolą i kukurydzą.

Zawsze staraj się gotować więcej niż tylko na jeden posiłek. Dzięki temu zostanie ci jedzenia na kolejny dzień (lub nawet dni), więc nie będziesz musiał znowu stać przy garach.

KUCHNIA MINIMALISTY

Swoją kuchnię również staraj się utrzymywać w tonacji minimalistycznej. Posiadaj wyłącznie tyle naczyń, garnków, patelni i szućców, ile potrzebujesz. Do tego kilka dobrych, ostrych noży oraz deska do krojenia — i to w zasadzie wszystko.

Staraj się nie kupować do swojej kuchni urządzeń do wykonywania tylko jednej czynności — marnujesz w ten sposób miejsce. Mam na myśli urządzenia takie jak soko-

wirówka, gofrownica, maszyna do lodów itp. Rzadko się ich używa, więc nie są absolutnie niezbędne.

WEGANIZM

Aby być minimalistą wcale nie trzeba być weganinem czy vegetarianinem. Ja także nie zamierzam cię do tego przekonywać. Uważam jednak, że te dwie filozofie odżywiania dobrze współgrają z życiem zgodnie z filozofią minimalistyczną, ponieważ są nastawione na oszczędzanie zasobów naturalnych.

Weganin w bardzo minimalistyczny sposób podchodzi do jedzenia: je tylko to, czego potrzebuje i dokładnie tyle, ile potrzebuje. Ponieważ by zdrowo się odżywiać, wcale nie trzeba jeść mięsa ani nabiału, weganin bez problemu radzi sobie bez tych produktów spożywczych. Jest mu o tyle łatwiej, dlatego że nie uważa spożywania tych pokarmów za etyczne.

Przyjęcie vegetarianńskiej lub wegańskiej filozofii odżywiania nie musi być ani trudne, ani natychmiastowe. Podobnie jak każda przedstawiona w tej książce zmiana, może być adaptowana powoli, stopniowo i przez dłuższy czas. Łatwiej ją w ten sposób zaakceptować oraz przystosować siebie do tej zmiany przyzwyczajęń.

Jeżeli chcesz zostać vegetarianinem lub weganinem, wystarczy, że stopniowo będziesz rezygnował z jakiegoś produktu mięsnego czy nabiałowego i powoli przyzwyczajał się do nowego trybu odżywiania.

Moje zdanie odnośnie tych filozofii odżywiania jest takie, że są w pewnym sensie tak samo wyzwalające jak minimalizm. Dzieje się tak, ponieważ, stosując się do ich re-

guł, w pewnym momencie po prostu zdajesz sobie sprawę z tego, że wcześniej byłeś niemal bezwarunkowo przywiązany do mięsa i innych produktów zwierzęcych z powodów kulturowych lub przez negatywny wpływ reklam.

Okazuje się jednak, że wcale tak nie musi być.

Mniej znaczy więcej.

Ludwig Mies van der Rohe

MINIMALISTYCZNY FITNESS

*Ludzie uwielbiają rąbać drewno,
ponieważ efekty wykonywania tej czynności
widać niemal natychmiastowo.*

Albert Einstein

Mówiliśmy już o zdrowym odżywianiu, ale co z dbaniem o kondycję? To kolejny trudny obszar, ponieważ wielu ludzi nie lubi ćwiczyć i z różnych powodów odkłada dbałość o sylwetkę i kondycję na później.

Na szczęście odzyskanie formy i poprawa kondycji wcale nie muszą być trudne ani skomplikowane! Wystarczy za-
stanowić się nad trzema sprawami:

- jaka jest minimalna ilość ćwiczeń, którą trzeba wykonać?
- które ćwiczenia są najlepsze na poprawę sylwetki i kondycji?
- jakiego potrzeba w tym celu sprzętu?

Minimalistyczny fitness docelowo ukierunkowany jest na wykonywanie mniejszej niż na innych treningach ilości

ćwiczeń, z wykorzystaniem mniejszej ilości sprzętu. Niestety, nawet przy takim podejściu wielu ludzi przed regularnym ćwiczeniem powstrzymują dwie bardzo powszechne wymówki: brak czasu i brak pieniędzy.

MNIEJ CZASU

Trzeba uświadomić sobie, że ćwiczenia wcale nie muszą zajmować godziny czy dwóch każdego dnia. Jeżeli będziesz sumiennie i systematycznie ćwiczyć, dla osiągnięcia pożądaných efektów z powodzeniem wystarczy godzina–dwie... tygodniowo!

W zasadzie, jeżeli dopiero zaczynasz z ćwiczeniami, sugeruję wdrażać się powoli, małymi krokami. Jeżeli wcześniej prowadziłeś statyczny tryb życia, wystarczy, że od teraz zaczniesz spacerować przez piętnaście–dwadzieścia minut kilka razy w tygodniu. Jeżeli natomiast prowadzisz aktywny tryb życia, to dwadzieścia minut dziennie, przez pięć dni w tygodniu, będzie dawką właściwą. Stopniowe zwiększenie długości spaceru do pół godziny będzie bardzo pozytywnym krokiem.

Odpowiedz mi na proste pytanie: kto nie znajdzie piętnastu–dwudziestu minut, żeby ocalić się od chorób, poprawić i przedłużyć swoje życie?

Zajmij się tym spacerowym ćwiczeniem z rana, po przebudzeniu, podczas lunchu lub zaraz po pracy, w drodze do domu. Na pewno nie nastreczy ci ono kłopotu.

Jeżeli przez ostatnich parę miesięcy prowadziłeś aktywny tryb życia, doskonałym treningiem będą marszobieg, jazda na rowerze ze zmianą tempa albo pływanie. Możesz także przeprowadzać treningi na spalanie tkanki tłuszczowej, przedstawione nieco dalej.

Kluczem do minimalistycznego fitnessu jest stanie się aktywnym przez większość dni w tygodniu (najlepiej cztery–pięć). Wyjdź na dwór, zrób coś fajnego. Pograj w koszykówkę, pojeźdź na wrotkach, posurfuj, pobiegaj, poskacz, pokop piłkę, pobaw się z dziećmi, pedałuj, powiosлуй lub popływaj.

Jeżeli poświęcisz na te czynności więcej niż dwadzieścia–trzydzieści minut, to fajnie, ale nie jest to absolutnie konieczne.

MINIMALISTYCZNY SPRZĘT DO ĆWICZEŃ

Żeby przeprowadzić wydajny trening i uformować zgrabną sylwetkę, nie potrzeba bardzo drogiego sprzętu. Jeżeli jednak wykorzystasz zaledwie jeden–dwa proste przyrządy, możesz sprawić, że pożądane efekty osiągniesz jeszcze szybciej.

Jeżeli nie potrzebujesz lub korzystasz tylko z jednego czy dwóch przyrządów, taki trening możesz przeprowadzić w domu lub gdziekolwiek się znajdujesz. Trudno jest nie znaleźć czasu na tego typu ćwiczenia, zwłaszcza że można je wykonywać nawet podczas oglądania telewizji!

Możesz wykonywać wiele wartościowych ćwiczeń, wykorzystując za „przyrząd” jedynie wagę swojego ciała. Sam opracowałem trening, który wykonuję, gdy np. nie dam rady dotrzeć na siłownię, i z dumą potwierdzam, że stanowi on nie lada wyzwanie dla kondycji.

Jeżeli dodasz jedno–dwa urządzenia, takie jak: hantle, *kettlebell*, skakankę, piłkę lekarską czy drążek, możesz go jeszcze poprawić.

Trening na kondycję jest świetny, ponieważ nie trzeba korzystać z sali gimnastycznej czy kupować drogiego sprzętu, a ćwiczenia można wykonać praktycznie wszędzie. Dodatkowo, większość mięśni wykonuje skoordynowaną pracę, co przekłada się na znakomitą ogólną sprawność fizyczną i więcej siły. Dla ludzi, którzy dopiero zaczynają, trening kondycyjny jest zazwyczaj wystarczający. Korzyścią jest również wzrost siły, dzięki której można później wykonywać trudniejsze i bardziej wymagające ćwiczenia.

Sugeruję zatem zacząć od ćwiczeń kondycyjnych i później stopniowo przechodzić na kombinację ćwiczeń siłowych i poprawiających ogólną sprawność, w celu uzyskania idealnej równowagi. Jeżeli tylko starasz się schudnąć, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby przy okazji wykonywać kilka ćwiczeń siłowych.

Oto przykładowy trening kondycyjny, złożony z kilku serii poniższych ćwiczeń:

- różnego rodzaju podciągnięcia na drążku,
- pompki,
- przysiady z podskokiem,
- brzuszki z zetknięciem łokcia i przeciwległego kolana,
- przykucnięcia na kolano z podskokiem,
- krokodylki,
- unoszenie kolan w zwisie,
- pompki, wykonywane przy złączonych dłoniach,
- tzw. *plank* oraz *side plank*.

W żadnym wypadku nie uważam, że powyższy zestaw ćwiczeń jest tym jedynym słusznym — zwłaszcza dla adepta minimalizmu. Opracowano niezliczone ilości ćwiczeń kondycyjnych, z których możesz dowolnie wybierać, sku-

piając się na odpowiednich dla twoich potrzeb mięśniach. Warto również w treningu uwzględnić kilka ćwiczeń typu *cardio*.

Jak sam widzisz, minimalistyczny fitness jest bardzo prosty. Wystarczy wyjść na zewnątrz i być aktywnym. Spaceruj, biegaj, jeździj na rowerze. Wmieszaj w to trochę pracy z hantlami, sztangą lub skakanką, a gdy będziesz się coraz bardziej „wyrabiać” i uzyskiwać lepsze „osiągi”, skracaj i intensyfikuj swoje treningi. Możesz także stosować się do zasad *CrossFit*, by dać sobie porządny wycisk w minimalistyczny sposób.

MINIMALISTYCZNE FINANSE

Zbyt wielu ludzi wydaje pieniądze, których nie zarobili, na rzeczy, których nie potrzebują, by zaimponować ludziom, których nie lubią.

Will Rogers

Finanse osobiste to jedna z najbardziej skomplikowanych dziedzin życia dla wielu ludzi, choć wcale nie musi taką być. Przy niewielkim wysiłku możesz uprościć swoje sprawy finansowe i raz na zawsze rozwiązać większość swoich problemów związanych z organizacją tej dziedziny życia.

Oto jak uprościć swoje finanse osobiste...

SKOŃCZ Z KONSUMPCJONIZMEM

To pierwszy i najważniejszy krok. Zbyt często znajdujemy się w swoistej gotowości do kupowania coraz to nowych rzeczy. Popularne wśród ludzi stały się zakupy dla przyjemności i odstresowania, dla podbudowania własnego

poczucia wartości lub zupełnie pozbawione rozważań zakupy impulsowe.

To podejście jest następstwem wielu lat bombardowania reklamami (zwłaszcza w czasach dzieciństwa) i jest niezwykle trudne do powstrzymania.

Zacznij od bycia bardziej świadomym tego faktu oraz przekonaj siebie, że już nie będziesz czerpał przyjemności z kupowania oraz posiadania przedmiotów materialnych.

Gdy rozpoznasz w swoim zachowaniu potrzebę dokonania jakiegoś zakupu, zatrzymaj się, weź głęboki oddech i odłóż zakup na co najmniej trzydzieści dni (zapisz go na specjalnej liście, omówionej wcześniej). Jeżeli był to zakup impulsowy, do tego czasu impuls zwyczajnie zniknie.

Staraj się również rozważyć każdy zakup, zadając sobie dwa pomocne pytania:

- Czy ta rzecz jest mi absolutnie potrzebna?
- Czy mogę się bez niej obejść?

Żyj jedynie z tymi przedmiotami, które są ci niezbędne. Zamiast czerpać radość z pozyskiwania nowych dóbr, ciesz się czasem spędzonym na wykonywaniu ulubionych czynności, spotykaj się z innymi ludźmi i odkryj swoją kreatywną duszę.

ODŁÓŻ PIENIĄDZE NA FUNDUSZ AWARYJNY

Zanim osiągniesz spokój finansowy, będziesz potrzebował funduszu awaryjnego, czyli większej sumy pieniędzy, przeznaczanej na nieprzewidziane wydatki. Jeżeli nie zgromadzisz tego bufora finansowego, będziesz żyć „na krawę-

dzi” — od wypłaty do wypłaty. Każdy nagły wydatek, jaki pojawi się w twoim życiu, odciągnie cię od proponowanych w tym rozdziale sugestii, a niektóre być może nawet zmuszą cię do zaciągnięcia kredytu, który nie tylko będzie cię stresował comiesięcznymi ratami, ale także ograniczy w pewnym sensie twoją wolność.

By zbudować fundusz awaryjny, zacznij od zaoszczędzenia równowartości wszystkich niezbędnych wydatków (czynsz, rachunki, raty, średnie wydatki na żywność, paliwo itp.), jakie ponosisz na życie w skali miesiąca. Odkładaj na ten cel systematycznie pięćdziesiąt–dwieście złotych z każdej wypłaty. Gdy uzbierasz tę kwotę, wprawdzie będziesz posiadał zapas pieniędzy, którym nie dysponuje większość ludzi i w znakomitej większości nagłych wypadków będziesz mógł sobie poradzić bez zaciągania długów, to zgromadzenie pieniędzy na miesięczne wydatki stanowi dopiero początek. Twój fundusz awaryjny będzie gotowy, gdy zapewnisz sobie i swoim bliskim środki do przeżycia od trzech do sześciu miesięcy. W skrajnych wypadkach, np. gdy wykonujesz niebezpieczną pracę, możesz rozważyć odłożenie kwoty pozwalającej na przeżycie w ten sposób roku.

Aby przyspieszyć budowę solidnego funduszu awaryjnego, dokładnie przyjrzyj się wydatkom, które ponosisz, i zdecyduj, z których zrezygnujesz lub zamienisz na mniejsze. Każdy z nas wydaje pieniądze na sprawy, które nie są absolutnie niezbędne i z których można całkowicie zrezygnować, ograniczyć lub zamienić na tańsze odpowiedniki: prenumeraty i inne subskrypcje (w tym te internetowe), abonamenty, gazety i książki, dodatkowe kanały w kablówce, kawa z automatu, drogie w utrzymaniu auto, za duży

dom, częste wyjścia do kina i restauracji. Sprzedaj również wszystko to, czego nie potrzebujesz. W tym celu wykorzystaj serwisy aukcyjne lub zorganizuj wyprzedaż garażową.

Wszystkie zaoszczędzone i pozyskane w ten sposób pieniądze „pompuj” w fundusz awaryjny, dopóki nie odłożysz równowartości minimum trzech miesięcy typowych wydatków na życie.

SPŁAĆ WSZYSTKIE DŁUGI

Bez tego kroku trudno będzie osiągnąć minimalizm w finansach osobistych. Dopóki nie zwrócisz zaciągniętych należności, konieczność ich spłaty będzie cię stresowała i ograniczała na szereg różnych sposobów.

Właśnie dlatego po odłożeniu minimalnego funduszu awaryjnego większość swoich oszczędności przeznaczaj na jak najszybszą spłatę zadłużenia. Jeżeli masz więcej długów, nadpłacaj ten o największym oprocentowaniu (naturalnie gdy forma zadłużenia na to pozwala), a w pozostałych płac wymagane minimum. Gdy go spłacisz, wybierz kolejny o największym oprocentowaniu i również go nadpłacaj, korzystając także z pieniędzy „odzyskanych” po spłacie wcześniejszego długu. W ten sposób wszystkie swoje długi spłacisz najszybciej, jak to będzie możliwe.

Pamiętaj także o funduszu awaryjnym: nawet podczas spłaty kredytów zrób wszystko, co w twojej mocy, by równolegle go powiększać. Liczy się każdy grosz.

Drobna uwaga: ten krok zajmuje najwięcej czasu, ale jak najbardziej warto go wykonać. Pozostałe propozycje z tej listy możesz wykonywać równolegle do tego punktu — nie musisz z nimi czekać, aż spłacisz długi.

UŻYWAJ WYŁĄCZNIE GOTÓWKI

Jestem wielkim fanem gotówki i wielkim przeciwnikiem kart kredytowych. Rachunki z karty kredytowej są jak pa-
sożyty na finansach osobistych wielu ludzi — banki czynią
wydawanie nieswoich pieniędzy tak łatwym, że z czasem
zaczyna się tonąć w długach i spłaca ogromne odsetki,
i ponosi znaczne opłaty. Oczywiście, osoby roztropne,
które korzystają z kart odpowiedzialnie, unikną tego losu,
ale w większości przypadków karty kredytowe są zbędne
i stanowią jedynie niepotrzebną pokusę.

Pozbądź się zatem kart kredytowych i korzystaj z gotów-
ki oraz kart debetowych, które stanowią wspaniałą alterna-
tywę, ponieważ pozwalają jedynie na korzystanie z dostęp-
nych na koncie środków i nie wprowadzają w dług.

Gotówka jest również świetna z tego powodu, że mo-
żesz wybrać z bankomatu potrzebną ilość i zawsze wiesz,
ile zostaje na twoim koncie. W przypadku kart kredy-
towych łatwo jest wydać więcej, niż zabudżetowałeś, dlatego
mussz wtedy nieustannie śledzić swoje wydatki. Z gotów-
ką nie ma tego problemu — widać jak na dłoni, ile zostaje
ci w portfelu.

Możesz także wypróbować tzw. budżetowanie ko-
pertowe: raz na tydzień lub miesiąc (w zależności od
częstotliwości twoich wypłat) wybierz z bankomatu po-
trzebną na wszystkie wydatki w tym okresie ilość pie-
niędzy, a następnie włóż do osobnych kopert określone
kwoty przeznaczone na rachunki, żywność, benzynę
i inne typowe sprawy. Staraj się tak dysponować pie-
niędzmi z poszczególnych kopert, aby w żadnej z nich
ci nie zabrakło.

ZAUTOMATYZUJ SWOJE FINANSE

Nie lubię się przejmować takimi sprawami jak płacenie rachunków, więc zautomatyzowałem swoje finanse. Mówiąc w skrócie, cały mój dochód przelewany jest na ROR, z którego — przy pomocy zleceń stałych — ustawiłem automatyczne płacenie przelewem za rachunki. Pozostałe staram się w miarę możliwości opłacać z góry na pół roku lub rok, gdy otrzymuję większe kwoty pieniężne (np. premie, „trzynastki” lub zwrot podatku). Oszczędności również zautomatyzowałem, zlecając przelew na konto oszczędnościowe, a gdy spłacałem kredyty — również odbywało się to w sposób zautomatyzowany.

Solidny fundusz awaryjny w tym wypadku pomaga z dotrzymaniem terminowości wszystkich opłat i pozwala zapomnieć o zmartwieniach związanych z posiadaniem odpowiedniej ilości pieniędzy na rachunku. Zasadniczo, swój fundusz awaryjny podzieliłem na dwie części: większość pieniędzy trzymam na wysoko oprocentowanym rachunku oszczędnościowym, natomiast pozostałe środki stanowią pewnego rodzaju „poduszkę” finansową na moim rachunku bieżącym.

Dokładne zautomatyzowanie finansów zajmuje trochę czasu, ale warto się za to zabrać już dziś — wystarczy, że ustawisz kilka zleceń stałych na powtarzalne rachunki.

Dodatkową zaletą tego systemu jest to, że można w znakomitej większości przypadków obejść się bez papieru.

Sugeruję także ustawienie przypomnienia w kalendarzu lub telefonie o tym, żeby — dla spokoju ducha — raz na tydzień sprawdzić, czy automatyczny system działa jak należy. Poza tą drobną czynnością możesz zapomnieć o swoich finansach osobistych.

KUPUJ TYLKO WTEDY, GDY KONIECZNIE POTRZEBUJESZ I GDY CIĘ NA TO STAĆ

Ta porada, choć stanowi przykład myślenia zdroworozsądkowego, jest niezwykle istotna, ponieważ gdy już uporasz się z długami, zautomatyzujesz finanse, odłożysz fundusz awaryjny, skończysz z bezmyślnym konsumpcjonizmem i przestawisz się na gotówkę... zaczniesz się zastanawiać, na co by tu wydać nadwyżki finansowe.

„Czy kupić rower, żeby nim dojeżdżać do pracy?”, „Może już czas sprawić sobie nowy komputer?”, „A może kupić nowe meble?”.

Odpowiedź jest dwojaka:

- nie kupuj, chyba że naprawdę czegoś potrzebujesz,
- nie kupuj, chyba że masz stosowną kwotę w gotówce.

To jest właśnie tak proste.

Trzymaj się z dala od długów, jak to tylko możliwe. Ostatnie auto, które zakupiłem, było używane i było mnie stać, żeby zapłacić za nie w całości gotówką. Liczę, że mój pierwszy dom również kupię w całości (lub chociaż w przeważającej części) za gotówkę.

Pamiętaj te dwie proste zasady: nie kupuj, jeżeli nie masz gotówki lub jeżeli nie ma absolutnej konieczności. Jeżeli będziesz je sumiennie stosował, nie będziesz już musiał się przejmować finansami osobistymi.

*Ten, kto nikomu nie jest dłużny,
całemu światu może spojrzeć w twarz.*
Henry Wadsworth Longfellow

JAK ODNALEŹĆ PROSTOTĘ... POSIADAJĄC DZIECI

*Wielu rzeczy możesz się nauczyć od dzieci...
Na przykład tego, jak bardzo potrafisz być cierplivy.*

Franklin P. Jones

Każdy rodzic doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że dzieci generują bałagan jak mało kto. Ich zachowanie wystarczy, aby nawet minimalistę takiego jak ja doprowadzić do szaleństwa. Wiem, co piszę, bo mam szóstkę dzieci. Przekonałem się jednak, że przy odrobinie przemyślanej pracy możliwe jest posiadanie zarówno dzieci, jak i prostego, relatywnie niezagraconego domu oraz spokój umysłu.

Pozwól, że najpierw napiszę to, co oczywiste: każde życie, które wkalkulowuje obecność dzieci, będzie skomplikowane — choćby tylko do pewnego stopnia. Nie uda ci się osiągnąć absolutnie minimalistycznego stylu życia, jeżeli masz dzieci. Sam musiałem dojrzeć do tego, by to zrozumieć.

Jakkolwiek moje minimalistyczne wnętrze pragnie żyć bez samochodu, telefonu komórkowego czy dużego domu, tak moje dzieci skutecznie ograniczają możliwość osiągnięcia tego stanu. Mimo to udało mi się znaleźć sposoby na uproszczenie mojego domu, włącznie z pokojami dziecięcymi.

Oczywiście w domu nie raz robi się bałagan — zwłaszcza w pokojach moich pociech — ale już nie jest z tym tak źle, jak bywało kiedyś. Można powiedzieć, że wszystko w tej materii jest pod kontrolą.

Ty też możesz ją osiągnąć — czytaj dalej, a przekonasz się, że nie jest to aż tak trudne, jak może się wydawać.

NASTAWIENIE

Ważne jest, by prace na tym polu rozpocząć z właściwym nastawieniem — zarówno twoim, jak i twoich dzieci. Jeżeli nie uda się wam „dogadać” i osiągnąć wzajemnego zrozumienia, całe sprzątanie i oczyszczanie domu ze zbędnych przedmiotów nie zda się na nic.

Najpierw powinienesz zdać sobie sprawę z tego, że dzieci to mali bałaganiarze i że nie dbają o porządek w takim minimalistycznym stopniu jak ty. Nigdy tego nie zmienisz i, choć przyznam, że niektóre dzieci niejako naturalnie bardziej dbają o czystość od innych, to do ciebie należy zrozumienie tego faktu. Porzuć jakiegokolwiek próby narzucania im swojego systemu — w przeciwnym razie doprowadzi was to tylko do niepotrzebnych frustracji.

Moim zdaniem lepiej jest zastosować bardziej luźne podejście. Dzieci niech będą dziećmi, a ty poszukaj dobrych i skutecznych sposobów na to, żeby ich nauczyć

swojego spojrzenia na posiadanie dóbr materialnych oraz wymyśl sposoby na ogarnięcie i skondensowanie generowanego przez nich bałaganu. Pomagaj im pozbywać się zbędnych rzeczy i w sprzątanii ich pokoi, ale spraw, by one również aktywnie w tym procesie uczestniczyły — wspólnie znajdźcie kompromis i nauczcie się z nim żyć. Wyluzowane podejście naprawdę pozwoli ci zachować równowagę psychiczną i oddali od stresujących frustracji.

Dopiero potem możesz z nimi porozmawiać i spróbować nastawić ich w odpowiedni sposób do posiadania rzeczy materialnych. Może nie zrozumieją tego na początku, ale gdy będziesz dawał im przykład swoim postępowaniem i edukował ich w tym zakresie, z czasem będziecie dzielić wiele przekonań odnośnie konsumpcjonizmu i bałaganu, nawet jeśli twoje dzieci nie będą minimalistami.

W najgorszym wypadku zyskają większą świadomość, a gdy dorosną i opuszczą rodzinny dom, same zdecydują, co jest dla nich najlepsze.

NIEPOTRZEBNE RZECZY DZIECI

Oto kilka praktycznych porad rozwiązania problemu nadmiernej ilości „gratów”, jakie posiadają twoje pociechy:

- Zidentyfikuj najważniejsze. Podstawą jest namierzenie tych zabawek i przedmiotów, które są naprawdę istotne dla twojego dziecka. Czym się najczęściej bawią? Co sprawia im największą radość? Gdy to odkryjesz, wystarczy, że zrobisz, co w twojej mocy, żeby pozbyć się jak największej ilości pozostałych przedmiotów, znajdujących się w jego posiadaniu.

- Generalne porządki. Na początku, jeżeli twoje dzieci mają masę gratów, będziesz chciał zrobić za nie generalne porządki. Sposobem na to jest odcięcie ich na trochę od własnego pokoju i przejrzenie wszystkich rzeczy, które posiadają. Tradycyjnie, zajmuj się jedną lokacją naraz: szuflada, regał, półka w szafie itd. Wszystko, co się w niej znajduje, wyjmij i podziel na rzeczy absolutnie niezbędne i te do wyrzucenia lub oddania (warto zawczasu przygotować na to pudła i gdy się wypełnią, zawieźć do kościoła lub organizacji charytatywnej). Następnie to, co zostaje, wraca na miejsce i czynności powtarzamy z kolejną lokacją. Jeżeli się sprężysz, jeden pokój możesz oczyścić nawet w kilka godzin.
- Zostaw wolne miejsce. Gdy wkładasz z powrotem istotne rzeczy, nie staraj się na siłę wypełniać każdej szuflady, szafy czy półki. Zostaw odrobinę miejsca dookoła przedmiotów. Nie tylko estetyczniej to wygląda, ale także zawczasu zostawiasz miejsce na kilka dodatkowych, jeżeli będą potrzebne.
- Ograniczaj. Dla nas kluczowym zagadnieniem było ograniczenie bałaganu, jaki generują dzieci, dlatego pozwalaliśmy im trzymać ich rzeczy wyłącznie w ich pokojach. Jadalnia, kuchnia czy pokój dzienny przeznaczone są wyłącznie na rzeczy domowego użytku. Dla naszych dwóch bobasów przeznacziliśmy wprawdzie na tym neutralnym obszarze miejsce, w którym mogą się bawić, więc często zabawki walają się tu i ówdzie po meblach i podłodze, ale nadal staramy się jak możemy, by utrzymać to pod kontrolą. Dzięki temu udaje nam się zachować minimalistyczny ton większości naszej przestrzeni życiowej.

- Pojemniki. Kubły i kosze to najlepsze pojemniki na dziecięce rzeczy. Celem ich stosowania jest maksymalne przyspieszenie oraz ułatwienie dziecku (lub tobie) procesu sprzątanía. Oznacz każdy kosz, żeby było wiadomo, co ma się w nim znajdować (np. klocki, maskotki, żołnierzyki itp.). Jeżeli twoje dziecko jeszcze nie potrafi czytać, opatrz pojemniki kolorowymi obrazkami.
- Szafeczki. Każdemu dziecku kupiliśmy małe szafeczki (ang. *cubbie*), mające trzy szuflady na drobne przedmioty, które zazwyczaj walają się po podłodze. Zaletą ich konstrukcji jest to, że ze względu na swój stosunkowo niewielki rozmiar, mieszczą się w szafie, więc nie zajmują niepotrzebnie miejsca na podłodze.
- Wszystko powinno mieć swoje miejsce. Wprawdzie jeszcze nie skończyliśmy tego kroku, ale staramy się uczyć dzieci, że wszystko, co posiadają, ma swoje specjalne miejsce, które dla tej rzeczy stanowi „dom”. Oznacza to, że jeżeli idą odłożyć zabawkę, powinny znać jej miejsce i odłożyć ją do „domu”. Jeżeli nie znają tego miejsca, powinny je dla danej rzeczy samodzielnie ustalić i od tej pory właśnie tam ten przedmiot odkładać. Prawdę powiedziawszy, ta koncepcja jest jak najbardziej właściwa również dla dorosłych. Sam się do niej stosuję i doceniam zalety tego przyzwyczajenia. Co do naszych dzieci, to choć wprawdzie rozumieją tę ideę (a przynajmniej czwórka najstarszych), nieraz zdarza im się o niej „zapomnieć”. Mimo to ta zasada jest bardzo pomocna w utrzymaniu porządku.
- Podobne rzeczy trzymaj blisko siebie. Staraj się pilnować, aby rzeczy o podobnej funkcjonalności znajdowały się jak najbliżej siebie, np. jeden pojemnik na

maskotki, jeden na rzeczy związane ze sportem itd. Podobnie z ubraniami na półkach: skarpetki i bielizna razem, spodenki i spodnie również, bluzy i swetry także.

- Jedno miejsce na sprawy szkolne. Podobnie powinienś mieć jedno miejsce na dokumenty ze szkoły. Posiadamy w domu tackę na dokumenty różnej maści, ale na te ze szkoły (czyli związane z dziećmi) mamy osobną teczkę, żeby nigdy ich nie szukać. Również gdy dostajemy jakieś powiadomienie ze szkoły lub informację o zebraniu, wpisujemy je w nasz domowy Kalendarz Google, żeby nie przegapić tych ważnych spraw.
- Naucz dzieci sprzątać. Wszystkie nasze dzieci potrafią po sobie posprzątać, wliczając naszego trzylatka. Zamiast nieustannie stresować się nieporządkiem, po prostu prosimy dzieci, żeby po sobie posprzątały. Oczywiście za jakiś czas znowu zrobi się mniejszy lub większy bałagan, ale przynajmniej to dzieci się nim zajmują, a nie my.
- Generalne porządki na święta i urodziny. Podczas tych dwóch okazji ogromne ilości rzeczy wkraczają w życie dziecka. Jeżeli dodasz te nowe do tych starych znowu zrobi się solidny bałagan. Prosimy zatem nasze pociechy, by wszystkie prezenty trzymały przez kilka dni w jednym miejscu. Następnie, za dzień lub dwa po świętach czy urodzinach, przeglądamy ich szafy, półki i szuflady i pytamy, co można wyrzucić, żeby zrobić miejsce na nowe przedmioty.
- Regularnie porządkuj pokoje dziecięce. Co kilka miesięcy trzeba przejść przez oczyszczanie dziecięcych pokoi. Najlepiej robić to nie rzadziej niż raz na kwartał. Zawsze

możesz zapisać sobie notatkę w kalendarzu, żeby o tym pamiętać, lub po prostu od czasu do czasu porozglądać się po ich pokojach — jeżeli wyglądają na zagracone, to znaczy, że już czas na poważniejsze porządki.

- Mniej znaczy więcej. Naucz swoje dzieci, że nie potrzebują gór zabawek i innych rzeczy, żeby były szczęśliwe. I tak przecież nie mogą się wszystkim bawić jednocześnie, prawda? Posiadając mniej rzeczy, będą mogły łatwiej znajdować to, co w danej chwili potrzebują oraz łatwo ocenić, czym będą się mogły pobawić.
- Stawiaj na jakość. Zamiast kupować dzieciom całą masę „złomu”, postaw na zabawki wysokiej jakości oraz takie, które będą wykorzystywane przez dłuższy czas. Dla przykładu, drewno jest lepsze niż plastik, a klasyczne zabawki lepiej się sprawdzają niż te nowoczesne. Lepiej wydać ciężko zarobione pieniądze na kilka świetnych rzeczy niż na całą masę „gratów”, które szybko się popsuja, znudzą lub po prostu zostaną wyrzucone.
- Kupuj mniej. Znacznie ogranicz ilość rzeczy, które kupujesz swoim dzieciom. Zdaję sobie sprawę z tego, że trudno jest się im oprzeć, kiedy bardzo czegoś chcą, będąc w sklepie, ale godząc się na ich zachcianki, wcale im nie pomagasz. Nie pozbawiaj ich całkowicie nowych rzeczy, ale też ich nie rozpuszczaj. Na święta kup mniej prezentów, ale za to trwalsze i lepszej jakości.
- Sprzątaj podczas chodzenia. Nauczyłem się sprzątać niejako automatycznie, gdy przemieszczam się po domu, więc dom nigdy nie wygląda na zagracony. Dzieci robią to samo.
- Szybkie sprzątanie przed snaniem. Zanim pójde spać, również przechadzam się po domu i podnoszę z pod-

łogi i innych miejsc różne przedmioty, które dzieciaczki zapomniały odłożyć na miejsce. Ta rutyna czyni moje poranki przyjemniejszymi.

- Trzydziestominutowe porządki. To zabawa, która polega na zorganizowaniu zawodów w sprzątaniu. Postaraj się regularnie, np. w każdą sobotę, zadbać o to, by każde dziecko (powyżej piątego roku życia) uczestniczyło razem z tobą w dbaniu o czystość domu. Ustaw minutnik na trzydzieści minut i zróbcie zawody: „Kto pierwszy posprząta, ten lepszy”. To doskonała metoda, a u nas sprawdza się jeszcze lepiej, ponieważ mamy szóstkę dzieci i szybko się z tym uwijamy. Dzięki temu mamy czysto w domu i więcej czasu na rozrywkę.
- Czas na przygotowania. Nie tyle chodzi w tym wypadku o sprzątanie, ale o ogólne uproszczenie czasu poświęcanego dzieciom w takich czynnościach, jak przygotowanie ich do szkoły lub do spania. Dobrze jest zaplanować taki czas każdego dnia, żeby szybko przygotować dla nich drugie śniadania, ubrać je do szkoły czy zrobić cokolwiek, co jest niezbędne z punktu widzenia ich planu dnia. Oznacza to, że w nasze rodzinne dni „pilki nożnej” pakujemy w tym czasie wszystko, co potrzeba, żeby cały dzień grać poza domem w piłkę (ubrania, posiłki, napoje, przekąski, sprzęt, koce itp.). Unikamy w ten sposób pośpiechu i zapominania o czymś ważnym.

*Twoim dzieciom o wiele bardziej potrzeba
twojej obecności niż twoich prezentów.*

Jesse Jackson

JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEMINIMALISTYCZNYMI UKOCHANYMI?

*To ty musisz być zmianą,
którą chcesz zobaczyć w świecie.*

Gandhi

Jedne z największych wyzwań każdego minimalisty nie pochodzą z jego wnętrza, ale z jego otoczenia — od ukochanych osób, które nie podzielają minimalistycznych poglądów.

Jak sobie z tym poradzić? Jakie jest najprostsze rozwiązanie?

Otóż... nie ma takiego.

Radzenie sobie i koegzystowanie z ludźmi, którzy chomikują graty, są bałaganiarzami lub nawet z normalnymi ludźmi, którzy zwyczajnie nie przepadają za minimalizmem, nie jest łatwe. O wiele wygodniej jest żyć samemu i nie przejmować się zwyczajami oraz przekonaniami innych ludzi. Wielu minimalistów nie ma tego „luksusu”, ale przecież życie z ukochanymi osobami ma oczywiście także wiele zalet.

Prezentuję zatem kilka strategii, które zadziałały w moim przypadku i pomogły mi odnaleźć minimalistyczną równowagę w egzystencji z najbliższymi osobami. Rezultaty osiągnięte przez ciebie z pewnością będą się różniły od moich, niemniej jednak warto chociaż spróbować je wykorzystać.

- Skup się na sobie. Podczas gdy twoja druga połowa czy dziecko mogą nie być zainteresowani praktycznym zastosowaniem reguł minimalizmu, ty możesz zacząć według nich działać, choćby tylko na kilku obszarach własnego życia, nad którymi sprawujesz pełną kontrolę. Możesz przestać kupować, pozbyć się niepotrzebnych własności, odnajdować radość w robieniu, zamiast w posiadaniu i kupowaniu. Możesz ograniczyć szeroko pojętą konsumpcję. Te sprawy są pod twoją kontrolą i od nich powinienes zacząć.
- Dawaj przykład. Trzeba pamiętać, że inni ludzie mają własne zestawy przekonań, które pozostają poza twoją bezpośrednią kontrolą. Możesz jednak próbować na nich wpłynąć, a najlepszym sposobem na to jest dawać przykład własnym postępowaniem. Żyj zgodnie z zasadami minimalizmu i pokazuj wszystkim dookoła, jakie to życie może być wspaniałe. Pokaż, jak proste i przyjemne może być wyrzucanie zbędnych rzeczy. Pokaż swoją radość. Dziel się nią ze wszystkimi dookoła. Rób to bez próby wymuszania na nich czegokolwiek, bo wtedy łatwo się zniechęcą.
- Edukuj. Często zdarza się, że ludzie stoją w opozycji do zmian tylko dlatego, że ich nie rozumieją lub nie wiedzą o nich wystarczająco dużo. Zwalczaj tę ignorancję, edukując ich w nienatarchywy sposób. Poroz-

mawiaj z ukochanymi osobami o tym, czym się zajmujesz oraz dlaczego właśnie to wybrałeś. Pokaż im przykłady ludzi, którzy cię inspirują. Skieruj ich na minimalistyczne serwisy internetowe, pokazuj innych ludzi podekscytowanych tą filozofią. Z czasem zaczną coraz lepiej cię rozumieć, a być może — nawet się do ciebie przyłączyć.

- Poproś o pomoc. Prawdopodobnie zależy na tobie ludziom, co do których ty również żywisz ciepłe uczucia. Chcą, żebyś był szczęśliwy, ale jednocześnie sami poszukują szczęścia. Poproś drogie ci osoby o to, by pomogły ci znaleźć szczęście. Powiedz im: „Sam nie dam rady, potrzebuję twojej pomocy, żeby osiągnąć minimalistyczne życie, którego pragnę. Czy możesz mi w tym pomóc?”. Naturalnie, jeżeli wcześniej przedstawiłeś im swoje podejście do minimalizmu, już powinni wiedzieć, czego ci potrzeba. Faktem jednak jest, że jeżeli postawisz sprawę w ten sposób, niewielu twoich przyjaciół i ukochanych odmówi ci pomocy. Pamiętaj, żeby nie prosić ich o zmianę, ale o pomoc w twojej przemianie. Mogą, dla przykładu, pomóc ci w porządkach lub podsunąć rozwiązanie palące cię problemu.
- Ustal granice. Jeżeli nie możesz drogiej ci osoby zachęcić do minimalizmu, pomocne okaże się jasne ustalenie granic. Dzieci poproś, aby zabawki trzymały w swoich pokojach. Daj im tę przestrzeń dla siebie i nie czepiaj się ich o niewielki bałagan. W przypadku dorosłych możesz ustalić pewne miejsca lub pokoje jako twoje i w nich wdrażać minimalizm, tolerując jednocześnie ich wybory co do wyglądu i zawartości miejsc, nad którymi to oni sprawują pieczę. Poznałem kiedyś ludzi,

k którzy dzielili nawet pokoje na dwie połowy, z których jedna była minimalistyczna, a druga zagracona. Jest to dość ekstremalne rozwiązanie, jednak doskonale pokazuje, że da się tę kwestię rozwiązać.

- Poszukuj kompromisów. Życie z innymi ludźmi oznacza poszukiwanie sposobów na to, by wszyscy byli zadowoleni. Może to oznaczać, że w niektórych sprawach będziesz musiał ustąpić, ale w zamian uzyskasz prawo oczekiwania ustępstw od innych. Jeżeli nawet kompromis nie byłby idealny, postaraj się go zaakceptować i dostosować do niego swoje postępowanie.
- Poszukuj akceptacji. Koniec końców, może nie udać ci się przekonać do swoich filozofii ukochanych osób, dzielących z tobą przestrzeń życiową. Doprowadzi to do jednej z dwóch sytuacji: albo będziesz nieustannie zestresowany i sfrustrowany, co dodatkowo odbije się na kontaktach z nimi, albo po prostu zaakceptujesz ten stan rzeczy. Druga propozycja jest preferowana, zwłaszcza że zapewni ci większy spokój umysłu. Nie będzie to łatwe i na pewno będziesz musiał zrezygnować z co niektórych własnych oczekiwań, porzucić chęć kontrolowania innych i nauczyć się kochać ludzi takimi, jacy są, a nie jakimi chciałbyś, żeby byli, ale rezultat z pewnością będzie tego wart.

MINIMALIZM TO KONIEC ORGANIZOWANIA SIĘ

*Zdolność do upraszczania oznacza eliminację tego,
co zbędne, by to, co potrzebne, mogło przemówić.*

Hans Hofmann

Konsumpcjonizm oraz sztucznie kreowana potrzeba posiadania spowodowały powstanie zupełnie nowego „przemysłu”, jakim są produkty i usługi związane z planowaniem i organizowaniem.

W dzisiejszych czasach istnieją legiony profesjonalnych planistów oraz przedsiębiorstwa dedykowane produkcji przedmiotów, takich jak personalne organizery, segregatory, regały, specjalne szafy na dokumenty itp. Tworzony jest szereg blogów i czasopism o organizacji czasu. Projektuje się coraz to bardziej skomplikowane przenośne urządzenia, takie jak palmtopy, PDA i inne mobilne „pomoce”.

Jakkolwiek nie mam nic przeciwko planistom — zwłaszcza że wielu ludziom pozwalają zorganizować swoje życie i odzyskać nad nim kontrolę — to jednocześnie nie są

dzę, że ich usługi będą ci potrzebne... jeżeli zaadaptujesz w swoim życiu filozofię minimalistyczną.

Organizowanie jest potrzebne tylko wtedy, gdy mamy zbyt wiele rzeczy, żeby łatwo było je mentalnie ogarnąć i gdy gubimy się między nimi.

Pomyśl nad tym: organizujesz kolekcję książek w kolejności alfabetycznej i tematycznej, ponieważ nie potrafisz od ręki znaleźć tych potrzebnych. Gdybyś jednak posiadał jedynie pięć książek — potrzeba ich sortowania w zasadzie nie istniałaby.

To samo dotyczy innych dziedzin, które wymagają od nas organizacji, by mieć do nich łatwy dostęp. Oto kilka przykładów:

- Szafy, w której jest tylko niezbędna ilość przedmiotów, nie trzeba organizować.
- Zadania do wykonania wymagają skomplikowanych systemów lub programów komputerowych, żeby nad nimi zapanować tylko wtedy, gdy masz zbyt wiele do zrobienia. Skup się na minimalnej ilości zadań, które dadzą największe rezultaty (słynne 80/20) i prawdopodobnie obejdziesz się nawet bez listy.
- Finanse wymagają organizowania tylko wtedy, gdy są tak naprawdę niepotrzebnie skomplikowane. Jeżeli je zautomatyzowałeś, wystarczy ich tylko systematycznie doglądać.
- Dokumenty muszą być organizowane tylko wtedy, gdy nie możesz swobodnie poruszać się w ich natłoku. Zamieniając je na postać cyfrową i przechowując na komputerze w postaci plików, możesz je błyskawicznie wyszukiwać i przeszukiwać, przez co organizacja także staje się zbędna.

Znakomita większość sfer naszego życia przestanie wymagać od nas organizacji, jeżeli zaniechamy dotychczasowego skomplikowanego podejścia i podejdziemy do nich najprościej jak to możliwe.

Jestem pewien, że właśnie w tej chwili przychodzą ci do głowy różne obszary twojego życia, które możesz łatwo i bez większego wysiłku uprościć. Uczyń je najbardziej minimalistycznymi, jak to możliwe, a konieczność zarządzania i organizacji odejdzie w niepamięć.

MINIMALIZM A ŚRODOWISKO NATURALNE

*Wiosną stąpaj ostrożnie, albowiem matka ziemia
jest przy nadziei.*

przysłowie północnoamerykańskich

Indian Kiowa

Wiele możemy nauczyć się od tradycyjnych kultur, takich jak Indianie zamieszkujący niegdyś tereny Ameryki Północnej. Jedną z ich odwiecznych idei jest nienadużywanie zasobów, jakimi obdarza nas natura.

Dbalność o środowisko naturalne to dziedzina, o której zapomnieliśmy przez ostatnie setki lat, gdy dążyliśmy do tego, by zwiększać osiągnięcia, tworzyć, produkować, posiadać oraz budować więcej i więcej. Zapomnieliśmy, w jaki sposób powinniśmy korzystać z otaczającego nas środowiska: rozkopujemy i okradamy ziemię z jej naturalnych zasobów, ścinamy drzewa, zmieniamy ukształtowanie terenu, zanieczyszczamy rzeki, jeziora i oceany, zatruwamy powietrze, powodujemy kwaśne deszcze i powiększamy dziurę ozonową.

To nic nowego. Wszyscy jesteśmy świadomi tych problemów, ale ich rozwiązanie już nie jest dla nas takie oczywiste.

Kupowanie „zielonych” produktów, jeżdżenie ekologicznym samochodem, sortowanie i przetwarzanie odpadków — można robić te i jeszcze setki innych, ważnych dla ocalenia przyrody rzeczy. Lepiej jednak, po prostu, prowadzić spokojniejsze, bardziej minimalistyczne życie i ostrożniej stąpać po powierzchni Ziemi.

Lżejsze życie oznacza mniejszą konsumpcję, zużywanie mniejszej ilości zasobów naturalnych, generowanie mniejszych zanieczyszczeń, posiadanie mniejszej ilości rzeczy, a także zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych.

Minimalizm jest bezpośrednio skorelowany z dbałością o przyrodę, gdyż w mniejszym stopniu wykorzystuje jej zasoby. Wzmожona konsumpcja zaburza tę korelację, zwiększając stopień eksploatacji surowców naturalnych i fakt jej ekologiczności czy organiczności nie ma tu w rzeczywistości żadnego znaczenia — stanowi jedynie usprawiedliwienie.

Wiele można by na ten temat napisać, pozwól jednak, że przedstawię ci kilka krótkich przykładów, by dokładniej zilustrować moją myśl.

- Kupuj mniej rzeczy. To powracające sedno tej tematyki. Więcej o tym możesz poczytać na stronach internetowych, wymienionych na końcu tego podręcznika.
- Ogranicz spożywane pokarmy. Nie tyle chodzi w tym przypadku o ogromne ilości surowców naturalnych, jakie pochłania produkcja tych pokarmów, ale o ogromne marnotrawstwo w restauracjach — od McDonalda przez Chilis do sieci Lone Star — serwujących jedzenie

przeładowane tłuszczem, solą i cukrem, oraz o wyrzucanie ogromnych ilości jedzenia na śmietnik. Powstają również kwestie związane z produkcją opakowań dla mrożonej i przetwarzanej żywności, a także problemy zdrowotne, które pochodzą w prostej linii od nadużywania niezdrowego jedzenia.

- Jedz mniej mięsa. Aby w dzisiejszych czasach produkować mięso pochodzące z hodowli, trzeba obsiewać zbożami ogromne połacie ziemi, by nakarmić zwierzęta ubojne. Dlatego też gdybyśmy jedli mniej mięsa, moglibyśmy zużywać mniej zasobów naturalnych i, zamiast zwierząt, nasycić więcej ludzi.
- Używaj mniej opakowań. To zadziwiające, jak wiele zasobów naturalnych pochłania przygotowanie opakowań dla wszystkich produktów, które kupujemy. Niestety, nie mamy zbyt dużego wyboru, kiedy już musimy coś kupić, dlatego starajmy się wybierać produkty o oszczędniejszym opakowaniu. Gdyby opinia publiczna zastosowała się do tej sugestii, moglibyśmy w ten sposób wymusić na producentach dopasowanie się do tej ideologii i zapobiec marnotrawczym praktykom.
- Rzadziej podróżuj samochodem. Częściej chodź lub jeździj na rowerze. Korzystaj z transportu publicznego. Zrzucaj się ze znajomymi na paliwo. Konsoliduj wycieczki. Częściej zostawaj w domu. Możliwości jest masa!
- Wybierz mniejszy dom. Posiadaj mniej rzeczy, a będziesz potrzebował mniej miejsca. Wielkie domy nie tylko wymagają większej ilości zasobów naturalnych do zbudowania, ale także do ogrzania, schłodzenia i utrzymania.

To tylko kilka przykładów, sugerujących pewne mentalne nastawienie czy podejście do ziemi i dóbr, którymi ona nas obdarza. Niestety, ponieważ temat ten można „ugryźć” od tak wielu stron, nie jestem w stanie opracować szczegółowej listy tego, co można w tej dziedzinie zrobić.

FAQ, CZYLI NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

*Prostota, prostota, prostota! Zaprawdę powiadam ci:
niech twe sprawy będą proste jak jeden, dwa, trzy
i tak do stu lub tysiąca... Szczęście nasze bowiem
jest proporcjonalne do ilości rzeczy,
bez których możemy się obejść.*

Henry David Thoreau

Po co być minimalistą?

Minimalizm to sposób na ucieczkę od nadmiaru, jakim żyje dzisiejszy świat: konsumpcjonizmu, przedmiotów materialnych, bałaganu, obowiązków, dystrakcji, hałasu, a nawet długów. Jest sposobem na powstrzymanie się od tego, co nie jest w życiu prawdziwie istotne, po to, by można było skupić się na tym, co dla nas ważne, co nadaje naszemu życiu sens i czyni nas szczęśliwymi.

Czy minimalizm nie jest nudny? Czy nie powoduje uczucia pustki?

To powszechnie panujące, aczkolwiek błędne, przekonanie, że życie minimalisty wygląda jak życie tybetańskiego mnicha, że jest puste, sterylne i nudne. Wcale tak nie jest,

choć oczywiście może tak być — jeżeli tylko zdecydujesz się kroczyć w tym kierunku. Osobiście nie zachęcam do takiego minimalizmu. Zamiast tego, po prostu oddalmy od siebie to, co zbędne, by przygotować miejsce na to, co daje nam największą radość. Usuńmy rozpraszacze, by móc stworzyć coś niesamowitego. Redukujmy zobowiązania, by więcej czasu spędzać z ukochanymi osobami. Unikajmy hałasu, by skoncentrować się na naszych myślach oraz naszej sferze duchowej. W rezultacie minimalizm prowadzi do większej ilości szczęścia, spokoju, wewnętrznej równowagi i radości, ponieważ zrobiliśmy na te emocje miejsce w naszym życiu.

Na czym polega życie minimalisty?

W skrócie, jest to pozbycie się wszystkiego, czego nie potrzebujesz oraz z czego nie korzystasz, by uzyskać proste, czyste i pozbawione „gratów” środowisko, a także by uprościć własne życie. Jest to egzystencja bez obsesji na punkcie przedmiotów materialnych czy robienia zbyt wielu, przesadnie złożonych, rzeczy. To używanie prostych narzędzi, posiadanie minimalnej garderoby, niewielu przedmiotów osobistych i tzw. lekkie życie, nieodbijające się zbyt mocno na środowisku naturalnym.

Jakie korzyści płyną z bycia minimalistą?

Jest ich naprawdę wiele. Mniej stresu, mniejsze koszty, mniej długów, mniej sprzątania. Więcej czasu i miejsca na tworzenie, na życie z bliskimi. Więcej spokoju, więcej czynności, które kochasz robić. Więcej czasu na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej. Życie w ten sposób jest także w większym stopniu zrównoważone i łatwiejsze w organizacji. A to dopiero początek zalet...

Jak wygląda plan dnia minimalisty?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ale minimalista definitywnie skupia się na tym, żeby robić mniej, ale za to same istotne rzeczy; nie rozpycha swojego grafiku banalami — o ile takowy prowadzi; nie rozprasza swojej uwagi porozmieszczanymi dookoła przedmiotami. Dzięki skupieniu się na jednym, najistotniejszym w danym momencie zadaniu, znacznie zwiększa swoją produktywność. Niektórym udaje się nawet praca od zadania do zadania, a inni po prostu ustalają swoje cele każdego ranka.

Jakich zasad muszę przestrzegać, by zostać minimalistą?

Nie ma ustalonego zestawu reguł. Nie ma idealnego sposobu, jedynej drogi. Trzeba starać się żyć prostym życiem, bez niepotrzebnych rzeczy, bez dystrakcji, marnotrawstwa i bałaganu. Jest to po prostu oszczędne, pozbawione długów życie, w zgodzie z naturą i przy zachowaniu równowagi.

Czy aby zostać minimalistą muszę być również wegetarianinem lub weganinem?

Oczywiście, że nie. Jakkolwiek wierzę, że wegański czy wegetariański styl życia jest zgodny z filozofią minimalistyczną, to jednak możesz jeść mięso, jeżeli chcesz. Minimalista w przypadku odżywiania stara się jeść przede wszystkim naturalnie, bez zbytniego obrabiania jedzenia przed spożyciem, jak również nie lubi się przejadać.

Czy nie zaprzeczasz sam sobie, twierdząc, że jesteś minimalistą, posiadając jednocześnie iMaca, duży dom i szóstkę dzieci?

Jak wspominałem, do minimalizmu nie prowadzi jedyna słuszna droga. Każdy musi znaleźć swoją ścieżkę i moja wcale nie musi odzwierciedlać minimalistycznej filozofii żadnego innego człowieka.

Nigdy nie uważałem siebie za idealnego minimalistę — nieustannie dążę do osiągnięcia tego stanu, ale cały czas znajduję coś, co mogę ulepszyć. Jakkolwiek mam przedmioty, z których posiadaniem inni minimaliści mogą się nie do końca zgadzać, cały czas nad sobą pracuję.

Poza tym, nie mogę nie wspomnieć o wpływie szóstki moich dzieci na mój minimalizm. W tym wypadku trudno jest wszystko uprościć, zrezygnować z absolutnie każdej zbędnej rzeczy, być ekologicznym i jednocześnie mieszkać w małym domku. Nie mam nic na swoją obronę, ale mam za to wyjaśnienie dla tej sytuacji: dzieci urodziły mi się, zanim w moim życiu zaistniało dążenie do adaptacji filozofii minimalistycznej, a także pojawiały się w trakcie jej wdrażania. Spowodowało to, że moja filozofia życia ewoluowała i zmienia się nawet teraz, zatem nie mogę napisać, że od zawsze byłem minimalistą. Przykładem tej ewolucji jest moja niedawna decyzja o zostaniu weganiem.

Jak by nie było, nie wyrzucę przecież dzieci z domu tylko dlatego, że zaadaptowałem w swoim życiu nową filozofię — byłoby to nieetyczne. Co więcej, ani trochę nie żałuję, że je mam — są najlepszym, co mnie spotkało w życiu! Poza tym, upraszczając moje życie, mogę spędzać z nimi więcej czasu.

Podsumowując, uważam, że nawet z szóstką dzieci, adaptacją weganizmu, kupowaniem mniejszych ilości rzeczy, świadomością dóbr i energii pochodzących z natury, posiadając jedno auto, którym rzadko jeżdżę, więcej spacerując i żyjąc najlepiej, jak potrafię w zgodzie z tą filozofią... zużywam mniej zasobów naturalnych niż przeciętny obywatel rozwiniętego kraju. Nie jest to usprawiedliwianie faktu posiadania szóstki dzieci, ale udowodnienie, że mój prywatny minimalizm nie jest tak odległy od kanonicznego.

Prostota stanowi najwyższe osiągnięcie. Gdy zagrało się ogromne ilości nut, a potem jeszcze więcej, tym, co stanowi ukoronowanie kunsztu, jest właśnie prostota.

Fryderyk Chopin

POZOSTAŁE ŹRÓDŁA

Oto **spis moich ulubionych blogów** i mikroblogów o tematyce okołominimalistycznej, które regularnie czytuję:

- Mnmlist.com
- Zen Habits: <http://zenhabits.net>
- Minimal: <http://mnmal.tumblr.com>
- Becoming Minimalist: <http://www.becomingminimalist.com>
- Minimal Mac: <http://minimalmac.com>
- The Minimalist: <http://theminimalist.net>
- Simple. Organized. Life: <http://simpleorganizedlife.com>
- On Simplicity
- Urban Minimalist Lifestyle: <http://urbanminimalistlife.blogspot.com>

- The Minimal List: <http://www.theminimallist.com>
- Unclutterer: <http://unclutterer.com>

Warte uwagi artykuły o tematyce minimalistycznej:

- Worthington Alli, *Why the minimalist lifestyle appeals to me* [dok. elektr.] <http://blissfullydomestic.com/life-bliss/why-the-minimal/1767> [data dostępu: 4.03.2013].
- Graham Paul, *Stuff* [dok. elektr.] <http://www.paulgraham.com/stuff.html> [data dostępu: 4.03.2013].
- Minimalist J., *The Minimalist Manifesto* [dok. elektr.] <http://theminimalist.net/the-minimalist-manifesto> [data dostępu: 4.03.2013].
- *The Suckleless manifest*
- *Why the minimalist lifestyle appeals to me* [dok. elektr.] <http://beingfrugal.net/why-the-minimalist-lifestyle-appeals-to-me> [data dostępu: 4.03.2013].
- Damron David, *5 ways to become a minimalist today* [dok. elektr.] <http://lifeexcursion.com/5-simple-ways-to-become-a-minimalist-today> [data dostępu: 4.03.2013].
- *Practical minimalism guide: a functional house*
- Mclaughlin Lisa, *How to live with just 100 things* [dok. elektr.] <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1812048,00.html> [data dostępu: 4.03.2013].
- Why work: <http://www.whywork.org>
- *Freeganism 103* [dok. elektr.] <http://en.wikipedia.org/wiki/Freeganism> [data dostępu: 4.03.2013].

O równowadze i życiu w zgodzie z przyrodą:

- *The Green Audacity of Lifestyle Minimalism* [dok. elektr.] <http://www.jetsongreen.com/2008/03/the-green-audac.html> [data dostępu: 4.03.2013].

- *How to Maintain a Sustainable Minimalist Lifestyle* [dok. elektr.] <http://www.investmentat.com/finance-2/Finance-2-1235.html> [data dostępu: 4.03.2013].
- No Impact Man: <http://noimpactman.typepad.com>
- Carfree Family: <http://www.carfreefamily.com>

Na temat bycia oszczędnym:

- Get Rich Slowly: <http://getrichslowly.org/blog>
- The Simple Dollar: <http://www.thesimpledollar.com>
- Wise Bread: <http://www.wisebread.com>

O lekkim podróżowaniu:

- One bag: <http://www.onebag.com>
- Ferriss Tim, *How to Travel the World with 10 Pounds or less* [dok. elektr.] <http://www.fourhourworkweek.com/blog/2007/07/11/how-to-travel-the-world-with-10-pounds-or-less-plus-how-to-negotiate-convertibles-and-luxury-treehouses> [data dostępu: 4.03.2013].

Rekomendowana lektura:

- Babauta Leo, *The Power of Less. The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life*, New York 2009.
- Robin Vicki, Dominguez Joe, *Your Money or Your Life*, London 2008.
- St. James Elaine, *Simplify Your Life*, New York 1994.
- Merkel Jim, *Radical Simplicity*, Gabriola Island 2003.

PODZIĘKOWANIA

Książki rzadko powstają z próżni, a wszystkich ludzi, którzy się przyczyniają do ich napisania, nie sposób wymienić. Gdybym chciał podziękować absolutnie wszystkim, musiałbym wyliczać od profesorów z college'u do mojej matki (przy okazji: dziękuję, Mamo!), dlatego, jakkolwiek nie uda mi się sporządzić pełnej listy, chciałbym podziękować poniższym osobom:

- Mojej żonie, Evie, która — jak zawsze — ofiarowała mi czas i wolność do pisania, opiekując się wszystkim i odgradzając od zmartwień tego świata. Również moim dzieciom, które inspirują mnie do bycia lepszym, oraz wspaniałej rodzinie.
- Kilku blogerom, m.in. J.D. Rothowi z Get Rich Slowly, kolegom z Lifehacker.com, Darrenowi z ProBlogger,

Brianowi z Copyblogger, Mary z Goodlife Zen, Glennowi z LifeDev, Erin z Unclutterer, Gretchen z blogu The Happiness Project, Cyan i Collinsowi z Freelance-switch oraz wielu wielu innym przyjaciółom blogerom, którzy zainspirowali mnie, zachęcali i wspierali podczas pisania tej książki.

- Minimalistycznym blogerom z różnych zakątków świata, m.in. Alexowi Payne z Becoming Minimalist, Davidowi z The Good Human, Sarze z OnSimplicity oraz wielu, wielu innym, którzy mnie inspirowali.

DODATEK: PROSTE PRZEPISY KULINARNE DLA MINIMALISTÓW

CHILI A'LA „ZEN HABITS” Z TRZECH RODZAJÓW FASOLI

Składniki:

- 1 opakowanie mielonej wołowiny,
- puszka czarnej fasoli (400 g),
- puszka fasoli zwykłej (400 g),
- puszka fasoli pinto (400 g),
- puszka kukurydzy (400 g),
- puszka sosu pomidorowego (½ l),
- puszka duszonych pomidorów (400 g),
- ½ cebuli posiekanej w kostkę,
- ½ zielonej, dużej papryki, wydrylowanej i posiekanej w kostkę,

- 2–4 ząbki czosnku, posiekane,
- pieprz, sól i sproszkowana papryka chilli do smaku,
- oliwa z oliwek.

Przygotowanie:

Najpierw posiekaj w kostkę warzywa. Następnie na średnim ogniu podgrzej odrobinę oliwy, a potem podsmaż cebulkę i po chwili dodaj czosnek i paprykę. Do patelni dorzuć wołowinę i odczekaj, aż się podsmaży. Przypraw do smaku pieprzem, solą i sproszkowaną papryką.

Teraz dodaj fasolę i kukurydzę, po puszcze na raz, nieustannie mieszając. Przypilnuj, żeby potrawa nie przywierała do patelni. Możesz znowu dodać odrobinę przypraw.

Następnie dodaj duszone pomidory, zamieszaj i wlej sos pomidorowy.

Gotowe!

Możesz zostawić potrawę na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Dzięki temu składniki przejdą smakiem. Jeśli trzeba, dorzuć trochę przypraw.

Potrawę podawaj z brązowym ryżem, chlebem lub płatkami kukurydzianymi.

8 POMYSŁÓW NA SMACZNE, ZDROWE I PROSTE W PRZYGOTOWANIU ŚNIADANIE

Owsianka, siemię lniane, jagody i migdały. To moje idealne śniadanie, złożone ze składników dających niesamowitego kopa energetycznego. Błonnik, białko i dobre tłuszcze to składniki odżywcze, z którymi doskonale zaczniesz swój dzień.

Potrawka z tofu. Jest zdrowsza niż jajecznica. Dodaj do tofu nieco posiekanej cebuli, zielonej papryki lub innych warzyw, polej odrobiną sosu sojowego, posyp czosnkiem granulowanym i pieprzem, a następnie podsmaż na oliwie. Spożywaj z tostem z pełnoziarnistego chleba. Proste i smaczne.

Jogurt, owoce leśne i muesli. Do niskotłuszczowego jogurtu (beztłuszczowe mają często za dużo węglowodanów) lub jogurtu sojowego dodaj owoce leśne i garść muesli.

Grejpfrut z tostem z pełnoziarnistego chleba, smarowanego masłem migdałowym. Grejpfruta można lekko posypać cukrem, jeśli uważasz, że jest dla Ciebie za gorzki.

Salatka ze świeżych owoców. Pokrój jabłka, melon, pomarańcze, gruszki, banany, winogrona lub jakiegokolwiek inne owoce, które posiadasz w domu, a następnie taką mieszankę polej sokiem z cytryny lub limonki. Idealne!

Proteinowy shake. Dodaj sproszkowanego białka sojowego do niskotłuszczowego mleka lub mleka sojowego, dorzuć trochę mrożonych jagód i odrobinę płatków owsianych, a następnie zmiksuj. Być może taka kombinacja wyda Ci się dziwna, ale jest całkiem smaczna i syta. Jeśli lubisz, możesz dodać trochę siemienia lnianego.

Jajka z papryką. Nie jestem fanem jajek, ale wiele osób za nimi przepada. Fajnym przepisem, jaki znam, jest jajecznica z czerwoną i zieloną papryką (posiekaną w kostkę), cebulką i pieprzem, smażona na oliwie. Doskonale smakuje z pełnoziarnistym tostem.

Serek wiejski z owocami. Banalne w przygotowaniu: niskotłuszczowy serek wiejski zmieszaj z dowolnymi owocami i gotowe.

NAJLEPSZA ZUPA NA ŚWIECIE

Może nieco przesadzam z nazwą, ale na pewno ci posmakuje. Jest banalna w przygotowaniu, jest daniem wegańskim i nigdy nie mogę się nią przejeść. Skocz do sklepu po składniki i ugotuj ją teraz.

Składniki:

- pokrojone warzywa (seler, marchewki, szpinak, brokuły lub cukinia),
- puszka kukurydzy,
- 1 cebula,
- kilka ząbków czosnku,
- 4 kostki bulionu warzywnego,
- 1 paczka makaronu (każdy makaron oprócz spaghetti się nadaje, ja preferuję muszelki),
- 1 puszka fasoli,
- 1 puszka białej fasoli,
- 1 puszka duszonych pomidorów,
- woda,
- kilka łyżek oliwy z oliwek,
- sól, pieprz oraz odrobina tzw. włoskiej przyprawy.

Przygotowanie:

Warzywa pokrój w kostkę. Następnie wlej oliwę do garnka i podsmaż na niej cebulkę i czosnek. Dodaj pozostałe warzywa (oprócz szpinaku), zamieszaj i poczekaj aż nieco zmiękną. Dopraw odrobiną pieprzu, soli oraz włoską przyprawą. Teraz dodaj pomidory, makaron, fasolę oraz tyle wody, aby garnek był prawie pełny (ale bez przesady). Podgrzewaj do zagotowania, a potem zmniejsz ogień.

W osobnym naczyniu rozpuść bulion warzywny w kostce w ciepłej wodzie i wlej do zupy, a następnie gotuj, dopóki makaron nie zacznie mięknąć. Dodaj szpinak na kilka minut przed tym, gdy zupa będzie gotowa (czyli gdy makaron będzie wystarczająco miękki).

Smacznego!

KOMOSA RYŻOWA Z CZARNĄ FASOLKĄ

Składniki:

- 1 łyżeczka oleju roślinnego,
- 1 cebula,
- 3 ząbki czosnku, obrane i posiekane,
- $\frac{3}{4}$ szklanki niegotowanej komosy,
- $1\frac{1}{2}$ szklanki bulionu z warzyw,
- 1 łyżeczka kminku ziemi,
- 1 szklanka mrożonych ziaren kukurydzy,
- 2 puszki (1 kg) czarnej fasoli, opłukane i osuszone,
- $\frac{1}{2}$ szklanki posiekanej świeżej kolendry,
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu cayenne,
- sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Rozgrzej olej w garnku na średnim ogniu. Następnie dodaj cebulę oraz czosnek i zarumień je. Dorzuć komosę i zalej bulionem warzywnym. Dopraw kminkiem, pieprzem cayenne, solą i pieprzem. Zagotuj zawartość garnka, a następnie zmniejsz ogień, przykryj naczynie przykrywką i gotuj przez dwadzieścia minut. Potem dorzuć kukurydzę i gotuj jeszcze przez pięć minut. Na koniec wrzuć czarną fasolę i kolendrę. Mieszaj przez chwilę i gotowe! Smacznego.