

Joshua Becker



**DOM  
MINIMALISTY**

Pokonaj bałagan i ciesz się uporządkowanym życiem

Tytuł oryginału: The Minimalist Home: A Room-by-Room Guide to a Decluttered, Refocused Life

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5941-3

Copyright © 2018 by Becoming Minimalist LLC

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

WaterBrook® and its deer colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2019 by Helion SA  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Szczegółowo w niektórych anegdotach i opowiadaniach zostały zmienione w celu ochrony tożsamości zaangażowanych osób.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dommin>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

## TY

- 1 Minimalistyczna metamorfoza  
*Postaraj się zrobić jak najlepszy pożytek  
z najważniejszego miejsca na ziemi — domu* ..... 13
- 2 Metoda Beckera  
*Naucz się zatrzymywać tylko te rzeczy,  
których przeznaczenie jest spójne z Twoimi życiowymi celami* ..... 29

## POMIESZCZENIA

- 3 Pokoje „dla nas”  
*Oczyszczenie przestrzeni w salonie i pokoju rodzinnym* ..... 55
- 4 Prywatny azyl  
*Oczyszczenie przestrzeni w sypialni,  
pokojach domowników i pokoju gościnnym* ..... 71
- 5 Miejsca ikoniczne  
*Oczyszczenie przestrzeni w szafach ubraniowych i w przedsionku* ..... 87
- 6 Akcja „błysk”  
*Oczyszczenie przestrzeni w łazienkach i pralni* ..... 109
- 7 Serce domu  
*Oczyszczenie przestrzeni w kuchni i jadalni* ..... 127

8	Uwolnij swój umysł <i>Oczyszczenie przestrzeni w domowym gabinecie</i> .....	147
9	Pozbycie się ciężaru przeszłości <i>Oczyszczenie przestrzeni w schowku, pracowni i pokoju z zabawkami</i> ....	165
10	Twoja druga szansa na zrobienie pierwszego wrażenia <i>Oczyszczenie przestrzeni w garażu i ogrodzie</i> .....	185
	Dodatek specjalny. Przestrzeganie zasad minimalizmu na co dzień .....	203

## PRZYSZŁOŚĆ

11	Mała sugestia <i>Jeżeli postanowisz przeprowadzić się do mniejszego domu, będziesz mógł z wielokrotnie korzyści, które już teraz daje Ci minimalizacja</i> .....	215
12	To wszystko zmienia <i>Minimalizacja domu prowadzi do odkrycia nowych możliwości i potencjału w Twoim życiu — ciesz się nimi!</i> .....	237
	Podziękowania .....	253
	Przypisy .....	255

## Minimalistyczna metamorfoza

Postaraj się zrobić jak najlepszy pożytek  
z najważniejszego miejsca na ziemi — domu

Kiedy oglądam w telewizji programy typu „Dom nie do poznania”, które cieszą się ostatnio ogromną popularnością, zawsze kręcę głowę. Wiesz, o jakie programy mi chodzi? O te, w których ludzie niezadowoleni ze swojego domu zapraszają doświadczonego projektanta, żeby do nich przyjechał i ocenił sytuację. Partnerzy bądź małżonkowie nerwowo się zgadzają na zwiększenie budżetu, bo chcą wprowadzić jak najwięcej zmian. Potem wkracza ekipa remontowa, która wykonuje naprawy i wprowadza różne udoskonalenia (i zawsze musi się pojawić jakaś przeszkoda, która powoduje niespodziewane problemy). Później pałeczkę przejmuje projektant, który kupuje nowe meble i dekoracje zgodnie z modną w danym roku paletą kolorów. A gdy już wszystko jest gotowe, do domu wracają właściciele, którzy płaczą z radości na widok nowego wystroju wnętrza.

Kręcę głową dlatego, że nawet jeśli dom po remoncie wygląda ładniej, najprawdopodobniej jego właściciele zagracą go taką samą ilością przedmiotów co wcześniej, a może nawet jeszcze większą. A te rzeczy bardzo często utrudniają im spędzanie czasu w taki sposób, jak by tego chcieli, zamiast im pomagać w osiągnięciu ich celów. Jestem ciekaw, czy po pierwszym przyplywie dopaminy będącym reakcją na widok własnego odnowionego domu ich życie naprawdę się zmienia? Czy ich dom staje się bardziej prywatnym i życiodajnym miejscem? Czy po prostu jest ładniejszy? Albo co gorsza, czy ten wyremontowany dom wymaga większych nakładów w postaci czasu, pieniędzy i energii niż jego poprzednia wersja?

Niewielu z nas ma szansę na to, żeby zostać wybranym do programu z ekstremalnymi metamorfozami domów, ale większość z nas — właściciele domów lub mieszkań — ma odczucia podobne do bohaterów tego typu programów. Jesteśmy zawiedzeni przestrzenią, w której mieszkamy. Wydajemy mnóstwo pieniędzy na nowe rzeczy do naszych domów, a potem poświęcamy dużo czasu na ich układanie, sprzątanie i naprawianie. I mimo tych wszystkich starań w krótkich chwilach, które nam pozostają na to, żeby po prostu cieszyć się domem, wcale nie czujemy, jakbyśmy naprawdę chcieli tu mieszkać. Co wtedy robimy? Jeżeli wciąż jeszcze mamy nadzieję na lepsze życie, podwajamy nasze starania i dalej szukamy pomocy w niewłaściwych miejscach. Uważnie oglądamy reklamy, chodzimy do salonów sprzedaży i przeglądamy oferty sklepów internetowych, a potem dochodzimy do wniosku, że potrzebujemy więcej rzeczy albo musimy wymienić te, które mamy, na lepsze, i tworzymy nowy plan wystroju wnętrza naszego domu. A gdy po raz kolejny próbujemy pozytywnie odmienić naszą przestrzeń życiową, okazuje się, że... udało nam się poprawić kilka rzeczy, ale nie przyniosło nam to fundamentalnego poczucia satysfakcji ani nie wywołało żadnej trwałej zmiany w naszym życiu.

A co, jeśli problemem wcale nie jest to, że nie posiadamy wystarczająco dużo rzeczy, ani też to, że nie zarządzamy naszym dobytkiem we właściwy sposób? Co, jeśli problem polega na tym, że dom, w którym mieszkamy, jest zgodny z tym, czego pragną reklamodawcy i sprzedawcy, a nie z tym, czego my sami chcemy i potrzebujemy?

---

Możesz pomóc innym, dzieląc się przemyśleniami z *Domu minimalisty* w mediach społecznościowych. Szukaj w książce wskazówek z hasztagiem #minimalisthome, a potem zamieść je w swoich postach lub tweetach.

---

Jestem przekonany, że tym, czego potrzebuje zdecydowana większość ludzi w Stanach Zjednoczonych, gdzie mieszkam, a także w innych krajach, jeśli chce być zadowolona z własnych domów i poczuć większe spełnienie, jest przeprowadzenie minimalistycznej metamorfozy. Chcesz do mnie dołączyć i lepiej poznać koncepcję, która mówi o *Twoim* domu i sugeruje, że posiadanie mniejszej liczby rzeczy daje większą radość, niż jest w stanie nam dać gromadzenie kolejnych przedmiotów? Mam nadzieję, że tak, ponieważ wieloletnie doświadczenie podpowiada mi, że pozbycie się niepotrzebnych rzeczy kolejno z każdego pomieszczenia pozwala na dokonanie transformacji całego domu, dzięki której przestaniesz czuć presję związaną z otaczającym Cię bałaganem i będziesz mógł wreszcie spokojnie się skupić na tym, co chcesz zrobić w ciągu tej ograniczonej liczby lat, jakie spędzisz na tej planecie.

Spójrz na korzyści minimalistycznej metamorfozy swojego domu:

Nie potrzebujesz architekta wewnątrz, żeby ją przeprowadzić. Nie musisz zatrudniać ekipy remontowej ani agenta nieruchomości. Nie musisz mieć dużego budżetu (ani nawet małego), a czas, który zainwestujesz w tę metamorfozę, zwróci Ci się wielokrotnie w kolejnych latach.

Potrzebujesz jedynie determinacji — i porad, które Ci pomogą skutecznie przeprowadzić cały proces!

## Rewolucja we własnym domu

Shannan i jej mąż w ciągu pierwszych dziesięciu lat małżeństwa przeprowadzali się kilka razy. Ale jedno się nie zmieniło: w każdym kolejnym domu gromadzili coraz więcej przedmiotów, przez co już po krótkim czasie robił się on zatłoczony i zabałaganiony. Shannan bardzo się to nie podobało; czuła się winna tej sytuacji, ale nie wiedziała,

co zrobić. Bałagan w domu coraz bardziej irytował też jej męża. Kiedy zapraszała do siebie znajomych z pracy, przestawiała meble i przenosiła rzeczy w inne miejsca, żeby stworzyć iluzję porządku, ale takie działania nie rozwiązywały prawdziwej przyczyny problemu, którą było posiadanie zbyt wielu rzeczy.

Sytuacja się nie zmieniała, aż raz Shannan pojechała z mężem na wakacje do Tennessee, gdzie zamieszkali w wiejskiej chacie. „Wzięliśmy ze sobą tylko rzeczy potrzebne na ten tydzień, więc w domku było przestronnie i wygodnie, mimo że wcale nie był zbyt duży — powiedziała. — Kiedy wróciliśmy z wakacji do domu, zapragnęłam, żeby w naszym domu też tak było. Chciałam, żebyśmy mogli swobodnie oddychać i robić, co chcemy, nie irytując się tym, że ciągle coś stoi nam na drodze”.

To była jej chwila olśnienia. Jej moment inicjujący. Jej punkt przełomowy.

Zauważyłem, że większość osób, które postanowiły przeprowadzić minimalistyczną metamorfozę swojego domu, dokonała tego pod wpływem jakiegoś objawienia. W mojej poprzedniej książce *Im mniej, tym więcej* opowiedziałem o własnej chwili olśnienia, która miała miejsce w pewną sobotę 2008 roku, gdy sfrustrowany sprzątałem garaż, a mój sąsiad zwrócił mi uwagę, że wcale nie potrzebuję tych wszystkich rzeczy.

A czy Ty miałeś kiedyś taką chwilę minimalistycznego olśnienia? Czy zdarzyło Ci się coś, co sprawiło, że otworzyłeś oczy na problem nagromadzenia zbyt wielu rzeczy, i skłoniło Cię do podjęcia konkretnych kroków? Jeśli nie, to mam nadzieję, że ta książka będzie dla Ciebie takim pozytywnym kopniakiem.

Objawienie, którego doznała Shannan w domku na wsi, zainspirowało ją do podjęcia działań i rozwiązania problemu „nadprodukcji dóbr materialnych”. Zaraz po powrocie do domu zapisała się na mój internetowy kurs *Uncluttered*, a potem zaczęła sukcesywnie porządkować swój dom. Tydzień w tydzień wyносиła z niego dziesięć albo dwanaście pudeł niepotrzebnych rzeczy. Jej mąż też się w to wciągnął i przejrzał cały swój sprzęt i narzędzia, które trzymał w warsztacie. Proces minimalizacji został rozpoczęty.



## **SIEDEM ZASKAKUJĄCYCH FAKTÓW, KTÓRE POKAZUJĄ, JAK DUŻO POSIADAMY**

1. W trzydziestu pięciu najbogatszych krajach na świecie całkowita materialna konsumpcja wynosi średnio 100 kilogramów na osobę dziennie<sup>1</sup>.
2. Amerykanie wydają 1,2 trylionu dolarów rocznie na rzeczy, które nie są niezbędne<sup>2</sup>.
3. W Stanach Zjednoczonych funkcjonuje ponad 50 000 przechowalni i magazynów — więcej niż wynosi łączna liczba punktów Starbucks, McDonald's i Subway<sup>3</sup>. Obecnie na każdego Amerykanina przypada 0,6 metra kwadratowego powierzchni magazynowej, a zatem teoretycznie możliwe jest, żeby każdy Amerykanin stanął — wszyscy w tym samym czasie — pod dachem samoobstugowego magazynu<sup>4</sup>.
4. Prawie połowa domostw w Stanach Zjednoczonych wydaje pieniądze na bieżąco i nie odkłada żadnych oszczędności<sup>5</sup>.
5. Obecnie 12 procent światowej populacji zamieszkującej Amerykę Północną i Europę Zachodnią przekłada się na 60 procent wydatków na prywatną konsumpcję, podczas gdy 1/3 mieszkańców Azji Południowej i subsaharyjskiej Afryki przekłada się na jedyne 3,2 procent wydatków<sup>6</sup>.
6. Branża organizowania przedmiotów w domu — czerpiąca korzyści z naszego desperackiego pragnienia zapanowania nad naszym dobytkiem — w 2016 roku osiągnęła sprzedaż detaliczną na poziomie 16 miliardów dolarów i rozwija się w tempie 4 procent rocznie<sup>7</sup>.
7. Przeciętny człowiek w trakcie całego swojego życia spędza 3680 godzin (czyli 153 dni) na szukaniu rzeczy, co do których zapomniał, gdzie je włożył — jest to efekt bałaganu, w jakim żyjemy. Na górze listy najczęściej gubionych przedmiotów znajdują się telefon, klucze, okulary słoneczne i dokumenty<sup>8</sup>.

W końcu nadszedł czas podjęcia decyzji dotyczących tego, co zatrzymać, a czego się pozbyć, a to było już trudniejsze zadanie. Na tym etapie niektórzy ludzie porzucają cały proces porządkowania domu, co jest bardzo przykre, bo nie zdążyli poczuć pełnych korzyści metamorfozy. (Z tymi, a także z innymi trudnymi decyzjami pomogę Ci się uporać w tej książce). U Shannan i jej męża przez jakiś czas postępy były mniej widoczne, ale nie poddali się i w końcu odmienili każde miejsce w swoim domu zgodnie z zasadami minimalizmu.

---

W minimalizmie chodzi o to, żeby pozbywać się nie tych rzeczy, które kochasz, lecz tych, które odwracają Twoją uwagę od tego, co kochasz. #minimalisthome

---

Shannan powiedziała: „Teraz nasz dom jest miejscem, do którego mój mąż może wracać po pracy i ze spokojem realizować swoje pasje, a my możemy być taką parą, jaką jesteśmy, nie żyjąc w strachu przed negatywnymi komentarzami i stresem świata zewnętrznego. Dom stał się naszym sanktuarium”.

Godne podziwu jest nie tylko to, w jaki sposób minimalizacja zmieniła ich stosunek do własnego domu. Zmieniła się również ich samoocena (co nie jest dla mnie zaskoczeniem).

„Przystało mi zależeć na przedmiotach — zauważyła Shannan. — Mój mąż też się zmienił. Zaczęliśmy jeździć razem na rowerach i spędzamy ze sobą więcej czasu”.

A to jeszcze nie koniec. „Oprócz tego, że w naszym związku jest więcej czułości — dodała Shannan — przestałam być domatorką, która boi się tego, co ludzie o niej pomyślą, i zaczęłam prowadzić aktywniejsze życie. Świadomie podejmuję wysiłek, żeby stanąć przed grupą ludzi i do nich przemawiać albo zaoferować pomoc nieznanemu. Kiedy mijam kogoś na drodze, patrzę mu w oczy, żeby nawiązać z nim kontakt. Wcześniej byłam zupełnie inną osobą. Od kiedy zaczęłam wpuszczać do swojego życia innych ludzi, czuję, że mam większy udział w tym, co się dzieje wokół mnie. Jak to możliwe, że pozbycie się rzeczy z domu wywołuje taki efekt? To naprawdę niesamowite”.

No właśnie — jak to *możliwe*, że minimalizm wywołał tak fundamentalną życiową przemianę? Wydaje się, że nie powinniśmy oczekiwać aż tak wiele, a mimo to byłem świadkiem wielu takich sytuacji. Mając mniej, zyskujemy szansę, żeby nasze życie stało się bogatsze.

Od dziesięciu lat prowadzę blog *Becoming Minimalist*, na którym uczę minimalizmu. Ponadto prowadzę konferencje na całym świecie, opowiadając o radościach płynących z posiadania mniejszej liczby przedmiotów. I regularnie widzę — nie byłbym nawet w stanie przytoczyć wszystkich przykładów — że gdy ludzie redukują swój dobytek do właściwych rozmiarów, osiągają niemalże magiczny efekt polegający na tym, że w trakcie całego procesu *oni sami* zmieniają się na lepsze.

Dlatego, chociaż ta książka mówi o minimalistycznej przemianie Twojego domu, ostrzegam Cię już na samym początku, że przy okazji tej metamorfozy Ty sam się zmienisz na tysiące nieoczekiwanych, pozytywnych sposobów.

## Sposób na lepsze życie dla *każdego*

Zanim przejdę dalej, chcę Ci o czymś powiedzieć. Otóż jest coś, czego nienawidzę, gdy słowo *minimalizm* pojawia się w rozmowie, a mianowicie to, jak wielu ludzi błędnie je rozumie. Sądzą oni, że minimalizm to *styl* urządzania wnętrz — obok kolonialnego, wiktoriańskiego czy południowozachodniego. Dla nich minimalistyczny dom to biały kwadratowy budynek, w którym prawie nic nie ma, a jeśli uda Ci się znaleźć jakieś krzesło albo kanapę, to na pewno będzie to bardzo drogi mebel — i nie licz na to, że będzie Ci na nim wygodnie! W ich rozumieniu minimalistyczny dom jest dla ludzi, którym nie zależy na przytulności i komforcie, a już na pewno nie jest dla osób, które mają dzieci, zwierzęta albo jakieś hobby. Taki dom może ładnie wyglądać na zdjęciach w czasopiśmie, ale kto chciałby w nim mieszkać?

Stworzenie minimalistycznego domu wcale nie wymaga rezygnacji ze swojego ulubionego stylu wyposażenia wnętrz — ani nawet z „braku stylu” czy z „oszczędnego stylu”. W moim domu na przykład stoi stary

komplet mebli do sypialni, który należał jeszcze do dziadków mojej żony. Na pewno nie można go nazwać nowoczesnym, ale nam się podoba. Razem z Kim i dwojgiem naszych dzieci wyrzuciliśmy wiele rzeczy, przeprowadzając transformację naszego domu, ale nie pozbyliśmy się wszystkiego. Nie wychodziłiśmy bowiem z założenia, że aby ta metamorfoza się udała, każde pomieszczenie powinno zmienić swój styl albo wygląd.

Jeżeli to, co dzisiaj jest uznawane za minimalizm w architekturze i w wystroju wnętrz, odpowiada Ci jako styl, to w porządku, ale ja mówię o czymś więcej. Promuję podejście polegające na posiadaniu mniejszej liczby rzeczy. Możesz je przyjąć niezależnie od tego, w jakim stylu urządziłeś swój dom. W minimalizmie nie chodzi o wyrażanie swoich artystycznych preferencji ani o gloryfikowanie pustki, lecz o transformację własnego domu, której następstwem będzie transformacja całego życia.

Minimalizm — w znaczeniu, o którym tutaj mówię — niczego Ci nie odbiera. Wręcz przeciwnie, on chce Ci coś dać. Moja definicja *minimalizmu* brzmi: „świadome eksponowanie przedmiotów, które najbardziej cenimy, i eliminowanie wszystkiego, co odwraca naszą uwagę od nich”. Lubię mówić, że minimalizacja tak naprawdę polega na *optymalizacji*, czyli na zredukowaniu liczby posiadanych rzeczy do takiego poziomu, który będzie najbardziej służył Tobie i Twojej rodzinie. Jest ona czymś indywidualnym, wyzwalającym i życiodajnym. Możesz dokonać takiej przemiany sam, w swoim obecnym domu, po prostu pozbywając się niepotrzebnych przedmiotów.

Walcząc z błędnym rozumieniem minimalizmu, czasami czuję się jak Henry Ford, który próbował przekonać ludzkość, że samochody nie muszą być tylko dla najbogatszych. Różnica polega na tym, że tym, co jest dostępne dla wszystkich teraz — w dzisiejszych czasach dobrobytu, czasami określanym mianem epoki nadprodukcji dóbr materialnych<sup>9</sup> — jest radykalna i zadziwiająca metamorfoza domu, jaką możemy uzyskać dzięki minimalizmowi. Nastął czas minimalizmu, który jest nie tylko dla ekscentryków żyjących w spartańskich warunkach, lecz naprawdę dla wszystkich. Domy na całym świecie staną się przyjaźniejszymi miejscami do życia dzięki przemyślanej i celowej redukcji zalegających w nich przedmiotów.

## Inspiracja

**NOWA DEFINICJA NORMALNOŚCI**

W 2012 roku mój dwunastoletni wówczas syn zadał mi pytanie, które wyróciło mój świat do góry nogami: „Dlaczego mamy tak dużo rzeczy? Ciągłe musimy tyle sprzątać”.

Odpowiedziałam mu: „To normalne. Ludzie mają dużo rzeczy”.

Mijały dni. Mój syn był przeciążony obowiązkami domowymi. Mój mąż, zawodowy żołnierz, został przeniesiony do innej jednostki, więc syn musiał mi pomagać w opiece nad jego młodszymi siostrami.

Któregoś dnia poprosił mnie, żebym przysłała do jego pokoju, i zaczął mi pokazywać zdjęcia minimalistycznych domów na swoim komputerze. Powiedział mi, że gdy dorośnie i będzie miał własny dom, zastosuje w nim koncepcję minimalizmu: żadnych gratów i ozdobnych przedmiotów. Wyobrażacie sobie takie słowa padające z ust dwunastolatka?

Zaintrygował mnie tym. Poszukałam więcej informacji na ten temat i natknęłam się na blog *Becoming Minimalist*, który pomógł mi uświadomić sobie, jak wiele rzeczy trzymam wokół siebie. Oprócz dwunastoletniego syna miałam jeszcze dwie kilkuletnie córeczki. Sądziłam, że w takich warunkach nie da się żyć bez bałaganu. Ale im więcej o tym czytałam, tym bardziej pragnęłam zmienić swoje myślenie i całe otoczenie.

Teraz — kilka lat i kilka wojskowych przeprowadzek później — moje życie i mój dom są inne pod wieloma względami. Dom nie jest idealny, ale pozbyliśmy się *wielu* rzeczy, zbyt wielu, by je zliczyć.

Stworzenie minimalistycznego domu nie jest proste, ale na pewno warto podjąć ten wysiłek. W minimalizmie nie chodzi o to, żeby mieć mniej, lecz o to, by nasze życie nabrało sensu. Potrzebowałam trochę czasu, żeby zrozumieć, że mniej znaczy dużo więcej, ale teraz wszędzie wokół siebie widzę dowody na to, że rzeczywiście tak jest.

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym mój syn zadał mi tamto pytanie.

— Michelle z USA

Dlatego właśnie napisałem *Dom minimalisty*. Książka ta jest skierowana do wszystkich ludzi.

Jest skierowana do Ciebie, czy jesteś singlem, czy masz partnera lub partnerkę.

Jest skierowana do Ciebie, czy jesteś bezdzietny, masz jedno bądź kilkoro małych dzieci, czy też Twoje dzieci wyfrunęły już z gniazda i czasami odwiedzają Cię razem z Twoimi wnukami.

Jest skierowana do Ciebie, czy masz mieszkanie (własne lub wynajmowane), czy mieszkasz w domu w mieście, w bliźniaku, w domku jednorodzinnym na wsi, w przyczepie mieszkalnej, w wiejskiej chacie, na barce mieszkalnej lub w przyczepie kempingowej.

Jest skierowana do Ciebie, czy mieszkasz w Stanach Zjednoczonych, w Australii, Anglii, Japonii, Kanadzie, Afryce Południowej, Brazylii, czy też gdziekolwiek indziej, jeśli Twój dom jest zagracony przedmiotami.

Nie próbuję Cię zmienić w kogoś, kim nie jesteś, ani zrobić z Ciebie ekstremisty, który nie potrzebuje niczego do życia. Nie musisz mieszkać w małym domku ani podróżować po świecie z plecakiem, który zawiera cały Twój dobytek (moja rodzina tego nie robi). Ta książka opowiada o metamorfozie *Twojego* domu, gdziekolwiek on jest i jakkolwiek wygląda. Możliwe, że po zakończeniu procesu minimalizacji będziesz chciał się przeprowadzić do mniejszego domu lub mieszkania, ale nie musisz tego robić, żeby się cieszyć efektami minimalizmu. Możesz zmienić swoje otoczenie i całe swoje życie dokładnie w tych okolicznościach, w jakich obecnie się znajdujesz.

Dom, w którym obecnie mieszkasz, wybrałeś z jakiegoś powodu, prawda? Musi to oznaczać, że w jakimś stopniu Ci się spodobał — albo przynajmniej spodobała Ci się wizja tego, jak będzie wyglądał, gdy już urządzisz go po swojemu. Najprawdopodobniej przyczyną tego, że nie udało Ci się osiągnąć pożądanego rezultatu, jest nagromadzenie w nim zbyt wielu przedmiotów. Dlatego przyjrzymy się Twojemu problemowi „nadprodukcji dóbr materialnych”. Nawet jeśli postanowisz, że oprócz oczyszczania przestrzeni w domu spróbujesz popracować nad własnymi nawykami albo zmienić wystrój wnętrza, zrób to dopiero po przeprowadzeniu procesu minimalizacji — w ten sposób ułatwisz sobie całe zadanie.

Podaruj sobie dom, o którym zawsze marzyłeś. Już go masz! Jest ukryty pod tymi wszystkimi rzeczami.

## Wszędzie dobrze, ale...

Dorastałem w Aberdeen w Dakocie Południowej — w tym samym mieście, w którym przez jakiś czas mieszkał pisarz L. Frank Baum. Dzięki temu dość szybko poznałem jego najśłynniejszą książkę *Czarnoksiężnika z Krainy Oz*. Zdziwię się, jeśli nie znasz tej historii. Książka ta, wydana po raz pierwszy na początku XX wieku, od razu stała się bestsellerem. Jej filmowa adaptacja, w której występuje Judy Garland, zajmuje trzecie miejsce na liście najczęściej oglądanych filmów wszech czasów na świecie (po *Titaniku* i *E.T.*<sup>10</sup>). A jaki jest najśłynniejszy cytat z tego filmu? Stuknij obcasami i powiedz razem ze mną: „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”.

Wiem, że nie każdy ma pozytywne skojarzenia z domem. Dla niektórych jest to miejsce, gdzie nie czują się bezpiecznie albo są tłamszeni, zamiast być zachęcany do rozwoju. Niektórzy wstydzą się własnego domu albo nie lubią do niego wracać. A najsmutniejsze jest to, że są wśród nas ludzie, którzy w ogóle nie mają domu.

Mimo tego wszystkiego koncepcja domu jako ideału komfortu i bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności przemawia prawie do każdego człowieka. Wywołuje w nas uczucie tęsknoty, bez względu na to, jak blisko (czy daleko) tego ideału jest nasz dom. Pragniemy, żeby nasz dom stał się lepszym miejscem, zarówno dla nas, jak i dla innych członków domostwa. Bo naprawdę nie ma jak w domu. Dla każdego człowieka jest to najważniejsze miejsce na ziemi, jego życiowa kwatera główna.

Oczywiście najważniejszym elementem domu są jego mieszkańcy wraz z ich wzajemnymi relacjami oraz tym, jak spędzają czas i jakie mają marzenia. Prawdą jest jednak również to, że dom i jego zawartość mogą wpływać na jakość życia członków rodziny — pozytywnie lub negatywnie. I właśnie dlatego transformacja miejsca może wywołać transformację ludzi.

Spójrz na poniższe korzyści minimalistycznego domu:

- *Minimalistyczny dom jest miejscem, do którego bardziej chce się wracać.* Przekonasz się, że dom, który jest wolny od bałaganu, bardziej sprzyja relaksowi i przestaje być źródłem stresu. Kiedy o Twoją uwagę zabiega mniej rzeczy, zaczynasz bardziej doceniać to, co masz, i umiejętniej to wykorzystujesz. Jesteś w stanie bardziej skupić się na ludziach i na tych domowych aktywnościach, które przynoszą Ci radość. Niektórzy się boją, że ich dom po minimalizacji stanie się zimny i bezosobowy, ale zapewniam Cię, że efekt będzie odwrotny: poczujesz się bardziej u siebie niż kiedykolwiek wcześniej. Twój dom stanie się miejscem, do którego będziesz z radością wracać po pracy, a w weekendy przyjemnie się relaksować.
- *Minimalistyczny dom jest miejscem, z którego chętniej się wychodzi.* Po przeprowadzeniu metamorfozy będziesz kupować mniej rzeczy i wydawać mniej pieniędzy na naprawy i remonty, dzięki czemu zostanie Ci więcej oszczędności na koncie — nazywam to „minimalistyczną dywidendą”. A te dodatkowe pieniądze będziesz mógł przeznaczyć na inne cele. Co ważniejsze, ponieważ będziesz marnować mniej czasu i energii na sprzątanie, porządkowanie i pielęgnację swoich rzeczy, będziesz mieć więcej tych zasobów na snucie marzeń i planowanie przyszłości. Dzięki temu łatwiej będzie Ci wyjść z domu, czy to będzie dotyczyło pójścia do pracy, wieczornej rozrywki, czy życiowej przygody.

Rozumiesz już, jak dynamiczną koncepcją jest dom? Musi być odpowiedni przepływ. Dom jest przede wszystkim bezpieczną przystanią, w której można się skryć podczas sztormu. Jednak, cytując Johna Sheddę, „statki w porcie są bezpieczne, ale stanie w porcie nie jest ich przeznaczeniem”<sup>11</sup>. Dom jest również miejscem, z którego wypływasz, gdy jesteś gotowy, żeby stawić czoło wysokim falom życia.

Obie korzyści minimalizmu — związane z wracaniem do domu i z wychodzeniem z niego — są ważne, ale ta druga jest dla mnie bardziej ekscytująca. Nie wiem jak Ty, ale ja zawsze przedkładałam *znaczenie* nad *przedmioty*. Bardziej chcę *dać coś od siebie niż konsumować*.



W *Czarnoksiężniku z Krainy Oz* Dorotka desperacko pragnie wrócić do domu. To właśnie ten wątek sprawił, że film przetrwał próbę czasu. Zauważ jednak, że okres, który Dorotka spędziła poza domem w Krainie Oz, był tak naprawdę bardziej ekscytujący, dzięki czemu rozwinęła się jako osoba, a przy okazji też pomogła kilku innym postaciom. (Nie bez powodu w filmowej adaptacji książki sceny z Oz są kolorowe, natomiast sceny z Kansas są czarno-białe). Powinniśmy z tego wyciągnąć naukę, że życie poza domem może być przerażające, ale ma ogromny potencjał. Minimalizacja domu może sprawić, że zaczniemy wychodzić do ludzi, robiąc to z większą swobodą. Jest to prawidłowość, którą Shannan i ja, a także wielu innych wyznawców minimalizmu, odkrywamy wciąż na nowo.

Jeżeli zdecydujesz się na przeprowadzenie minimalistycznej metamorfozy swojego domu, będziesz mógł wytyczyć nowy kurs dla swojego życia, który pomoże Ci poczuć prawdziwe spełnienie i osiągnąć pełen potencjał. I właśnie dlatego *musiałem* napisać dla Ciebie *Dom minimalisty*.

## Książka o minimalistycznej przemianie domu zawierająca wszystko, czego potrzebujesz

Za każdym razem, gdy uruchamiam swój kurs internetowy na temat oczyszczania przestrzeni w domu (czyli trzy razy w ciągu roku), znajdzie się ktoś, kto pisze komentarz w stylu: „Po co komu kurs o minimalizmie? To proste. Wystarczy, że wyrzucisz wszystko, czego nie potrzebujesz!”.

Tego typu uwagi doprowadzają mnie do szału. Przyznaję, że *istnieje* niewielka grupa osób, które nie potrzebują niczego więcej ponad sugestię, że powinny posiadać mniej rzeczy. To im wystarczy, żeby zmienić styl życia na minimalistyczny. Ale większość z nas funkcjonuje inaczej. Chociaż od czasu do czasu pozbywamy się nieużywanych rzeczy, wielu z nas nigdy nie próbowało przeprowadzić gruntownej i trwałej przemiany obejmującej materialne przedmioty w naszym domu. Co gorsza,

żyjemy w kulturze, która stale nas zachęca do pogoni za kolejnymi dobrami. Dlatego wielu ludzi potrzebuje prostego, zrozumiałego i sprawdzonego poradnika, który przeprowadzi ich przez proces oczyszczania domowej przestrzeni. *Tym poradnikiem jest ta książka*. Obiecuję Ci, że uznasz ją za wyczerpującą, praktyczną i pobudzającą do działania.

Spisałem w niej to, czego nauczam o minimalizmie. Odpowiedziałem na wszystkie typowe pytania i metodycznie omówiłem całą domową przestrzeń — każde pomieszczenie, które znajdziesz w typowym domu. Ponadto zawarłem tu przydatne listy, inspirujące świadectwa innych osób, porady, jak tworzyć własne strategie minimalizacji, a także inne cenne narzędzia, dzięki którym będziesz wielokrotnie powracać do tej książki.

Jeżeli zamierzasz przeczytać tylko jedną książkę o minimalizmie, licząc na to, że wywoła ona trwałą zmianę w Twoim domu i w całym życiu, to właśnie trzymasz ją w ręce! Ja sam żałuję, że razem z żoną nie mogliśmy się nią wspomóc dziesięć lat temu, gdy rozpoczynaliśmy naszą indywidualną minimalistyczną przemianę. Jestem podekscytowany na samą myśl o tym, ile ta książka może zdziałać u Ciebie.

Zanim przejdę dalej, chciałbym Ci pogratulować, że wzięłeś tę książkę do ręki i dopuściłeś do siebie myśl o tym, aby zredukować liczbę posiadanych przedmiotów. Minimalizm to ruch, który zdobywa coraz więcej zwolenników na całym świecie, a mimo to pozostaje sprzeczny z naszą kulturą, ponieważ walczy z wszechobecnymi konsumpcjonizmem i materializmem. W społeczeństwie żyjącym w przekonaniu, że gromadzenie kolejnych dóbr zapewni mu więcej szczęścia, wyznawanie idei minimalizmu wymaga rozmyślności, odwagi i wytrwałości. Musisz pokonać własną beczynność, dokonać trudnych wyborów i wykształcić nowe nawyki, które pomogą Ci zminimalizować Twój świat i już na zawsze pozostać minimalistą. Nie jest to proste, ale jest to jedna z najlepszych decyzji, jakie możesz podjąć. Podczas gdy ludzie, którzy próbują nam coś sprzedać, napędzają konsumpcję, minimalizm delikatnie zachęca nas do zmiany myślenia i do skupienia się na tym, co jest dla nas najważniejsze.

Jeżeli nie jesteś zadowolony ze swojej obecnej przestrzeni życiowej, mam dla Ciebie wspaniałą wiadomość: możesz stworzyć atmosferę, o której marzysz, w domu, w którym teraz mieszkasz — i wcale nie musisz brać udziału w programie telewizyjnym o metamorfozach domów, żeby się dowiedzieć, jak to osiągnąć.

Mam nadzieję, że jesteś gotowy na to, żeby pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, posprzątać bałagan, powiedzieć „nie” stresowi i zacząć żyć w otoczeniu mniejszej liczby przedmiotów. Pamiętaj, że zminimalizowanie domu przyniesie korzyści nie tylko Tobie; podziała również pozytywnie na Twoją rodzinę. Pozwolę sobie stwierdzić, że Twoja przemiana będzie proroczym znakiem dla reszty społeczeństwa, że należy szukać wartości gdzie indziej niż w dobrach materialnych.

Korzystaj z tej książki z entuzjazmem. Chętnie dziel się nią z innymi. To dla mnie zaszczyt, że mogę Ci towarzyszyć podczas tej podróży.

**Zalecenia:** *W następnym rozdziale poznasz moją metodę pozbywania się niepotrzebnych rzeczy z domu. Ale jeśli jesteś tak podekscytowany, że masz ochotę zacząć porządkować już teraz, zrób to! Przejdź się po domu, weź do ręki rzeczy, których łatwo możesz się pozbyć, i ciesz się natychmiastowym poczuciem spełnienia.*



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Zatrzymaj tylko to, co ważne. Uporządkuj przestrzeń i przejmij kontrolę!

Zabałaganione mieszkanie to często efekt braku czasu na cotygodniowe porządki. Jednak przebywanie w zagrazonych pomieszczeniach zwiększa stres i wywołuje uczucie przytłoczenia. Przywrócenie ładu w swoim domu i życiu kosztuje sporo wysiłku. Rozwiązaniem jest zdrowy minimalizm. Dzięki temu podejściu uwolnisz swoje mieszkanie od zbędnych przedmiotów, a czyste i uporządkowane szafy, łazienka, kuchnia i sypialnia będą cieszyć Twoje oczy. Dostaniesz również coś więcej: poczucie uwolnienia, spokój, poprawę Twoich relacji z najbliższymi — a przede wszystkim zostanie Ci więcej czasu i pieniędzy na przyjemności. Zaczynaj już teraz, bo droga do minimalizmu w domu wcale nie jest łatwa!

Ta książka jest praktycznym poradnikiem domowego i życiowego minimalisty.

Znajdziesz tu wskazówki, od czego zacząć i jak uprościć wygląd mieszkania. Oczyszczisz przestrzeń we wszystkich pomieszczeniach w swoim domu. Zajrzysz do każdej szuflady, szafy i schowka. Zlikwidujesz „łapacze kurzu” i wieczny bałagan na biurku. Nauczysz się oceniać, co należy zostawić, a czego lepiej się pozbyć. Prędko się przekonasz, że usunięcie nadmiaru rzeczy nie tylko uwalnia od bałaganu, ale również pomaga otworzyć się na życie i czerpać z niego radość — skupić się na tym, co jest dla Ciebie najistotniejsze!

## DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ:

### DLACZEGO BAŁAGAN I NADMIAR PRZEDMIOTÓW

#### WYWOŁUJĄ STRES I NIEPOKÓJ

JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I DOMOWNIKÓW

NA MINIMALISTYCZNĄ METAMORFOZĘ

### W JAKI SPOSÓB UPORZĄDKOWAĆ SZAFY, KUCHNIĘ, SYPIALNIĘ, OGRÓD I GARAŻ

KIEDY I DLACZEGO PRZEPROWADZIĆ SIĘ DO MNIEJSZEGO DOMU

### JAK PRZEJŚĆ OD MINIMALIZACJI DOMU DO MAKSYMALIZACJI ŻYCIA

**Joshua Becker** prowadzi serwis Becoming Minimalist, w ramach którego inspirował do poprawy jakości życia dzięki pozbywaniu się niepotrzebnych rzeczy. Jest również współzałożycielem popularnego portalu internetowego Simplify oraz autorem kilku bestsellerów „Wall Street Journal”, „USA Today” i „Publishers Weekly”. Stale współpracuje z „Forbesem”. Wspólnie z żoną założył organizację non profit Hope Effect, która pomaga sierotom w różnych częściach świata.

ebook dostępny na:

ebookpoint



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-5941-3



9 788328 359413

cenę 39,90 zł