



# KSIĄŻECZKA MINIMALISTY

PROSTY  
PRZEWODNIK  
SZCZĘŚLIWEGO  
CZŁOWIEKA

> LEO BABAUTA



Tytuł oryginału: The Simple Guide to a Minimalist Life

Tłumaczenie: Maksymilian Gutowski

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-283-5340-4

Copyright © 2009

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, recording or by any information storage retrieval system, without written permission of the copyright holder.

Polish edition copyright © 2014, 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.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/ksimiv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Odrobina ironii .....	7
Jak korzystać z tej książki .....	9
Rozdział 1. Czym jest życie minimalne? .....	11
Rozdział 2. Ogólne założenia minimalizmu .....	13
Rozdział 3. Jak zostać minimalistą .....	15
Rozdział 4. Zadowolenie: masz już wszystko, czego potrzebujesz .....	17
Rozdział 5. Czym są potrzeby? .....	19
Rozdział 6. Uprość swój dzień .....	21
Rozdział 7. Walka z bałaganem .....	25
Rozdział 8. Dom minimalistyczny .....	31
Rozdział 9. Biurko minimalistyczne .....	37
Rozdział 10. Komputer minimalistyczny .....	43
Rozdział 11. Cyfrowo, bez papieru .....	49
Rozdział 12. Podróżowanie minimalistyczne .....	53
Rozdział 13. Odzież i pielęgnacja .....	59
Rozdział 14. Jedzenie minimalne .....	63
Rozdział 15. Fitness minimalistyczny .....	67
Rozdział 16. Finanse minimalistyczne .....	71

Rozdział 17. Proste życie z dziećmi .....	77
Rozdział 18. Bliscy nieminimalistyczni .....	83
Rozdział 19. Minimalizm to koniec organizacji .....	87
Rozdział 20. Zrównoważony rozwój: nie obciążaj świata .....	89
Rozdział 21. Pytania i odpowiedzi .....	93
Rozdział 22. Inne źródła .....	97
Podziękowania .....	101
Antycopyright i kontakt .....	103

## Rozdział 1.

# Czym jest życie minimalne?

To życie pozbawione zbytku, w którym nie brak miejsca na to, co naprawdę daje radość.

To pozbycie się wszelkiego bałaganu, by zrobić miejsce na spokój, wolność i lekkość.

Minimalista odrzuca pragnienie, by mieć więcej, zdobywać, konsumować i kupować. Odrzuca przeświadczenie, że wszystko jest lepsze, kiedy jest większe. Odrzuca obciążenie własnym dobytkiem.

Minimalista przyjmuje postawę umiłowania tego, by mieć mniej. Uznaje estetykę skromności i zadowala się tym, czego naprawdę potrzebuje i co naprawdę daje mu szczęście.

Minimalista rozumie, że pozyskiwanie dóbr materialnych nie daje szczęścia. Wie, że zarabianie więcej i gromadzenie więcej nie ma sensu. Pojmuje, że do zabieganego i rozgorączkowanego życia nie należy dążyć, tylko trzeba go unikać.

Minimalista ceni jakość, a nie ilość, we wszelkiej postaci.

Jestem minimalistą i cieszy mnie to do głębi. Budzę się rano w schludnym, niezabalganionym pokoju. Wypijam kawę i czytam w ciszy, wychodzę pobiegać, a później zabieram się za pisanie. Jeszcze trochę pracuję, a potem spędzam czas z rodziną.

Te rzeczy dają mi szczęście. Nie wielkie zakupy. Nie ciągłe podróże, chodzenie na imprezy czy wydawanie pieniędzy na kosztowne rozrywki.

„Bądź zadowolony z tego, co masz;  
cieszyć się tym, jak jest.  
Kiedy widzisz, że niczego nie brak,  
cały świat należy do ciebie”.

— Laozi

Nie oglądanie telewizji i wchłanianie reklam. Innych takie rzeczy mogą cieszyć i nie patrzę na nich z góry. Zwyczajnie opowiadam, co mi przynosi radość.

I o to właśnie chodzi. Odkryj, co daje Ci radość. Pozbądź się wszystkiego innego, żeby znaleźć miejsce dla tych naprawdę istotnych rzeczy. Nie jest to życie puste, nudne. To życie bogate — bogate w skromność.

Twoje życie minimalne będzie się różnić od mojego. Musisz odkryć, co daje Ci najwięcej szczęścia. Zaplanuj swój idealny dzień. Następnie pozbądź się wszystkiego, co zbędne, żeby dać sobie miejsce na ten idealny dzień — te rzeczy i ludzi, których kochasz. Ta książka ma Ci pomóc odkryć swoją ścieżkę.

## Rozdział 2.

# Ogólne założenia minimalizmu

Minimalizm niekoniecznie sprowadza się do tego, by wszystkiego było „mniej”. Nie jest też celem samym w sobie. Jest drogą, na której:

- zyskasz więcej wolności,
- zyskasz więcej czasu,
- zyskasz więcej miejsca na to, co naprawdę się liczy,
- będziesz miał mniej zmartwień,
- będziesz miał więcej przyjemności,
- staniesz się oszczędniejszy,
- staniesz się przyjaźniejszy dla przyrody,
- staniesz się zdrowszy.

„Bój się mniej, licz na więcej;  
jedz mniej, przeżywaj więcej;  
jęć mniej, oddychaj więcej;  
kochaj bardziej,  
a Twoje będzie wszystko,  
co dobre”.

— szwedzkie przysłowie

### Zasady minimalizmu

Oto kilka kluczowych zasad, do których będziemy jeszcze powracać w różnych formach. Istotne jest wymienienie ich tutaj:

1. **Rezygnuj z rzeczy zbędnych.** Nie oznacza to rezygnowania ze wszystkiego — jedynie z tego, co niepotrzebne.
2. **Wskaż to, co najważniejsze.** Co jest dla Ciebie najważniejsze? Co daje Ci szczęście? Co ma największy wpływ na Twoje życie i karierę?

3. **Niech wszystko się liczy.** Cokolwiek robisz w swoim życiu lub zachowujesz przy sobie, niech będzie tego warte. Niech rzeczywiście ma znaczenie.
4. **Wypełnij swoje życie radością.** Nie wystarczy opróżnić swojego życia. Trzeba je napełnić czymś wspaniałym.
5. **Nanoś poprawki.** Minimalizm nie jest celem, tylko ciągłym redagowaniem, odczytywaniem życia na nowo i jeszcze raz redagowaniem.

Staraj się stosować do tych zasad we wszystkim, co robisz. Oczywiście nie musisz tego robić obsesyjnie, ale zawsze warto zastanowić się nad tym, co robisz, jak to robisz i czy naprawdę musisz to robić.



## Rozdział 3.

# Jak zostać minimalistą

Choć estetyka, produkty i styl życia naznaczone minimalizmem cieszą się sympatią wielu ludzi, łatwiej je lubić, niż rzeczywiście z nich korzystać.

Ludzie potrafią dążyć do minimalizmu, choć nie wiedzą, jak zacząć. W tym celu trzeba zrobić wiele rzeczy, rozpatrzyć różne kwestie — bywa to onieśmielające. Ja bym to zrobił tak:

- **Uświadom sobie, że już masz wystarczająco dużo.** Jeszcze omówimy to szerzej w kolejnym rozdziale, ale właśnie tu tkwi istota problemu. Zadowolenie z tego, co się ma, jest istotne. Zrobienie porządków nie będzie miało najmniejszego znaczenia, jeśli wciąż będziesz pragnął więcej.
- **Zacznij powstrzymywać się od gromadzenia dóbr.** Do tego tematu wkrótce powrócimy, ale jeśli masz w domu lub biurze bałagan, to nie jesteś jeszcze minimalistą. Chcemy się pozbyć tego bałaganu, co można zrobić w jeden weekend lub dwa bądź powoli, sukcesywnie przez kilka tygodni. Obydwa podejścia są dobre — najważniejsze to zacząć.
- **Uprość swój plan dnia.** Ogranicz zobowiązania, wykreśl ze swojego kalendarza zbędne zajęcia i zostaw sobie chwilę wytchnienia. Daj sobie sposobność do skoncentrowania się na tym, co ważne.

„Wielkie czyny składają się z drobnych uczynków”.

— Laozi

- **Pomału zmieniaj wszystko, co robisz**, mając wzgląd na zasady minimalizmu. To nieprzerwany proces.

I tyle. To dość proste. Oczywiście jeszcze zgłębimy te kwestie w ramach dyskusji o jedzeniu, zdrowiu, finansach, rodzinie i takich tam.

Przyjęcie postawy minimalisty ostatecznie jednak zwyczajnie polega na wykonaniu czterech powyższych czynności.

## Rozdział 4.

# Zadowolenie: masz już wszystko, czego potrzebujesz

To jest właściwy punkt wyjścia. Nie wystarczy sprzątanie generalne, ponieważ bałagan w końcu znowu narośnie, jeśli wciąż będziesz gromadził dobra. U podstaw żądy gromadzenia dobytku leży niezadowolenie z istniejącego stanu rzeczy.

Kupujesz niepotrzebne rzeczy, ponieważ jesteś w jakiś sposób niezadowolony. Chcesz więcej niż to, co masz już teraz. Chcesz więcej podnieć, zabawy, sposobów na ulepszenie swojego życia. Chcesz czegoś fajniejszego. Bez względu na konkretny powód nie jesteś szczęśliwy z tym, co masz.

„Kto jest zadowolony,  
ten jest bogaty”.

– Laozi

Przyczyn tego problemu można się doszukiwać bardzo głęboko, ale rozwiązanie nie musi być skomplikowane. Proponuję tak:

### 1. Uświadom sobie, że masz już wszystko, czego potrzebujesz.

Czego naprawdę potrzebujesz? Jedzenia, wody, odzieży, schronienia, bliskich. Wszystko inne to dodatki. Nie potrzebujesz najnowszych technologii, stylowych ciuchów, modnych butów, luksusowego samochodu czy wielkiego domu.

### 2. Przestań kupować zbędne rzeczy.

Może się to wydawać trudne, ale kluczem jest bycie świadomym własnych zachowań. Dobrą metodą jest założenie listy trzydziestodniowej. Przyjmij

zasadę, że każdą zbędną rzecz, którą zachce Ci się kupić, zapiszesz na liście i opatrzysz datą wpisu. Nie będziesz mógł jej znowu kupić przed upływem trzydziestu dni. Później — jeśli wciąż będziesz chciał — możesz ją nabyć ponownie. Ta metoda zwykle się sprawdza, bo żądza zakupów sama zanika. Przed kupnem czegokolwiek zawsze zadawaj sobie pytanie: czy to jest absolutnie niezbędne?

### 3. Naucz się czerpać radość z działania, nie z posiadania.

Do szczęścia wystarczą nam rzeczy całkowicie niezbędne, jeśli tylko jesteśmy świadomi, że posiadanie nas nie uszczęśliwia. Uszczęśliwia nas działanie — rozmowa z przyjacielem, spacer z kimś bliskim, gotowanie, tworzenie, śpiewanie, bieganie, pracowanie nad czymś ciekawym. Jeśli uda Ci się skoncentrować na robieniu tego, co Cię uszczęśliwia, nie będziesz już odczuwał takiej żądzы posiadania.

### 4. Poznaj, co to znaczy „wystarczy”. Jest to myśl, że nie zawsze musimy mieć więcej i że po dojściu do pewnego punktu mamy już wystarczająco dużo. Najważniejsze to umieć dostrzec, że jesteśmy w tym punkcie. Często tego nie dostrzegamy i wpadamy w błędne koło zdobywania więcej.

Gdy ma się więcej, chce się więcej. To błędne koło „więcej”, uzależnienie od zdobywania i posiadania. Musimy nauczyć się dostrzegać, kiedy już nam wystarczy, i cieszyć się z tego, co mamy.

„Otóż tajemnicą szczęścia  
nie jest pragnienie więcej,  
tylko wyuczenie się umiejętności  
cieszenia się z posiadania mniej”.

— Sokrates

Nie da się tego zrobić z dnia na dzień. Potrzeba czasu, a przede wszystkim świadomości różnic między potrzebami a zachciankami, „więcej” a „wystarczy”, szczęściem z działania a posiadaniem. Z czasem ta świadomość przełoży się na zadowolenie z tego, co już masz — rzeczywisty fundament minimalistycznego życia.

# 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** 



## PRZESTAŃ KONSUMOWAĆ I ZACZNIJ WRESZCIE ŻYĆ.

Masz czasami poczucie, że Twoje życie polega na zarabianiu na to, by mieć więcej, tylko po to, by za chwilę wyrzucić i kupić następne? Że Twój dom przypomina wielki skład zbędnych rzeczy, którym kiedyś nie mogłeś się oprzeć? A to, co jest w Twojej głowie? Czy Twoje myśli nie krążą zbyt mocno wokół „mieć”, choć przecież wiesz dobrze, że treścią życia jest po prostu „być”?

Jeśli podskórnie czujesz, że rozbuchany konsumpcjonizm nie jest fajny, zminimalizuj go!

Minimalizm niekoniecznie sprowadza się do tego, by wszystkiego było mniej. Nie jest też celem samym w sobie. Jest drogą, na której:

- zyskasz więcej wolności,
- zyskasz więcej czasu,
- zyskasz więcej miejsca na to, co naprawdę się liczy,
- będziesz mieć mniej smartwieni,
- będziesz mieć więcej przyjemności,
- staniesz się oszczędniejszy,
- staniesz się bardziej przyjazny dla przyrody,
- będziesz zdrowszy.

Chyba warto spróbować, prawda? Zwłaszcza że autor, sam zadeklarowany minimalistą, poprowadzi Cię do swojego świata z użyciem naprawdę minimalnej liczby prostych słów.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

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

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

Sprawdź najnowsze promocje:  
📍 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📍 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📍 <http://sensus.pl/nowosci>

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**

