

# *Содержание*

Введение .....	9
----------------	---

## **Часть первая. ВЕЩИ И МИНИМАЛИЗМ**

<b>Глава 1. Избыток вещей .....</b>	15
Вес ваших вещей	
(в прямом и переносном смысле) .....	16
Страх перемен .....	17
Дом: нет завалам! .....	22
Вещи: что выбросить, а что оставить? .....	34
Гардероб: стиль и простота .....	45
<b>Глава 2. Преимущества минимализма .....</b>	58
Время: меньше терять, чтобы больше и лучше им пользоваться .....	58
Деньги — наш слуга и властитель .....	68
<b>Глава 3. Этика и эстетика .....</b>	73
Потребность в красоте .....	73
Больше порядка и чистоты меньшими средствами .....	79

## **Часть вторая. ТЕЛО**

<b>Глава 1. Красота и вы .....</b>	91
Найдите свой собственный образ .....	91
Освобождайте тело с помощью заботы и сна .....	98

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

<b>Глава 2. Минималистический уход . . . . .</b>	101
Кожа, волосы и ногти. . . . .	101
Несколько домашних рецептов красоты. . . . .	105
Распрощайтесь с грязью. . . . .	112
Без спортклубов . . . . .	118
<b>Глава 3. Ешьте меньше, но лучше . . . . .</b>	124
Избыточное питание . . . . .	124
Еда: умеренность и утонченность . . . . .	128
Несколько советов по избавлению от лишнего . . . . .	132
Научитесь чувствовать голод. . . . .	139
 <b>Часть третья. РАЗУМ</b>	
<b>Глава 1. Ваша внутренняя экология . . . . .</b>	161
Очистите свою душу . . . . .	161
Контролируйте свою психику . . . . .	171
Концентрация и медитация . . . . .	173
<b>Глава 2. Окружающие . . . . .</b>	179
Упростите свою адресную книгу . . . . .	179
Когда вы находитесь в обществе . . . . .	180
Альтруизм и одиночество . . . . .	185
<b>Глава 3. Полируйте себя, словно гальку . . . . .</b>	191
Будьте готовой к переменам . . . . .	191
Чтение и письмо. . . . .	198
Упражнения и дисциплина . . . . .	203
Экономьте свою энергию. . . . .	213
<b>В заключение . . . . .</b>	219

# *Глава 1*

# Избыток вещей

Западное общество разучилось жить просто: у нас слишком много материальных благ, слишком большой выбор, слишком много соблазнов, слишком много желаний, слишком много еды.

Мы транжирим и разрушаем все. Мы используем одноразовые ручки, посуду, зажигалки, фотоаппараты и т.п., производство которых приводит к загрязнению воды, воздуха, а значит и природы в целом. Откажитесь от этого хлама сегодня, пока вас не заставили сделать это завтра.

Только после такого избавления перед вами откроются новые перспективы, а простые действия — одевание, еда или сон — приобретут новый, более глубокий смысл.

Мы не говорим о необходимости достичь совершенства — просто жизнь должна стать более насыщенной. Изобилие не приносит ни грации, ни элегантности. Оно разрушает душу и закрепощает.

Зато простота позволяет решить множество проблем.

Откажитесь от владения многим, и у вас появится больше времени, которое вы сможете посвятить своему телу. Когда вам станет комфортно в собственном теле, вы забудете о нем и займетесь воспитанием души, а ваше существование станет более осмысленным. Вы станете более счастливой!

Простота — это обладание малым, позволяющее открыть путь к главному, к сути вещей.

К тому же, простота — это красиво, потому что за ней скрываются чудеса.

## Вес ваших вещей (в прямом и переносном смысле)

### ПОТРЕБНОСТЬ В НАКОПЛЕНИИ

У них было множество коробок с разными вещами, которые ждали, что их когда-нибудь начнут использовать, и притом Клейны производили впечатление людей бедных.

*Цитата из «Секретных материалов»*

Большинству из нас доводилось путешествовать с большим и порой слишком громоздким багажом. Не пора ли задуматься о том, почему мы так привязаны к вещам?

Существует много людей, для которых материальное богатство представляет отражение их жизни, доказательство того, что они существуют. Сознательно или нет, они ассоциируют себя с тем, чем они владеют. Чем больше у них всего, тем безопаснее они себя чувствуют, тем большего они якобы достигли. Объектом желания становится все: материальные блага, выгодные сделки, произведения искусства, знания, идеи, друзья, любовники, путешествия, бог и даже эго.

Люди потребляют, покупают, накапливают, коллекционируют. Они «имеют» друзей, «приобретают» связи, «обладают» дипломами, званиями, медалями... Они прогибаются под весом того, чем владеют, и забывают или не понимают, что вожделение превращает их в безжизненные существа, потому что их желания только множатся.

Многие вещи — лишние, но мы понимаем это только в тот момент, когда лишаемся их. Мы пользовались ими только

потому, что они у нас были, а не потому, что они были нам нужны. Как много вещей мы покупаем только потому, что видим, что они есть у других!

## НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ И НАКОПИТЕЛЬСТВО

Мир знаний достаточно богат, чтобы заполнить нашу жизнь, и нет нужды в бесполезных безделушках, которые лишь завладевают нашим умом и часами нашего досуга.

*Шарлотта Перриан<sup>2</sup>*

Упрощая свою жизнь, приходится делать выбор, порой трудный. Жизнь множества людей заканчивается в окружении тонн (в буквальном смысле этого слова) вещей, к которым они не привязаны и которые им не нужны, потому что они так и не решили, что с ними делать, у них не хватило смелости отдать их, продать или выбросить. Эти люди привязаны к прошлому, к предкам, воспоминаниям, они забывают о настоящем и не видят будущего.

Чтобы что-то выбросить, требуется совершить усилие. Сложность не в том, чтобы избавиться от вещи, а в том, чтобы понять, понять, что полезно, а что — нет. Непросто бывает расстаться с чем-то, зато какое удовлетворение это приносит потом!

## Страх перемен

Нет, не любят у нас в краю  
Тех, кто шагает не в строю<sup>3</sup>.

*Жорж Брассенс. Дурная слава*

Наша культура плохо воспринимает тех, кто решает жить скромно, поскольку такие люди опасны для экономики и обще-

<sup>2</sup> Шарлотта Перриан (1903–1999) — французский архитектор и дизайнер.

<sup>3</sup> Перевод А. Аванесова.

ства потребления. Их воспринимают как маргиналов, такие люди вызывают смутное беспокойство. Человек, который сознательно живет скромно, ест мало, тратит немного и совсем или почти не болтает впустую, слывет жадным, асоциальным лицемером.

Меняться — значит жить. Мы — сосуд, а не содержимое. Избавившись от лишних вещей, мы получим возможность стать теми, кем бы мы хотели быть.

Здесь, конечно, многие воскликнут: «Мы материально нуждались в юности, выбрасывая вещи, мы транжирим их».

Но транжирить — это значит выбрасывать то, чем еще можно пользоваться. Если же мы избавляемся от вещи ненужной, то мы не тратим ее впустую. Наоборот, мы транжирим, когда храним эту вещь!

Сколько времени мы тратим на то, чтобы заполнить пространство, сил — на то, чтобы украсить гостиную, как в журнале по декору, времени — на наведение порядка, уборку, поиски...

Разве от воспоминаний мы становимся счастливее? Говорят, у вещей есть душа. Но должна ли привязанность к прошлому захламлять будущее? Делать настоящее застывшим?

## СТРЕМИТЕСЬ К МИНИМАЛИЗМУ

Богатство человека измеряется числом вещей, от которых ему легко отказаться.

*Генри Дэвид Торо.  
Уолден, или Жизнь в лесу<sup>4</sup>*

В искусстве жить экономия — это прикладная философия, потому что, живя скромно, мы улучшаем качество жизни.

Наша суть заключается не в вещах. Чтобы стать минималистом, порой необходим духовный и интеллектуальный багаж.

---

<sup>4</sup> Перевод З. Александрова.

Некоторые народы, например корейцы, инстинктивно ценят строгие вещи без излишеств: об этом свидетельствует все корейское искусство.

Все мы можем выбрать для себя роскошь обладать малым. Здесь важно проявить смелость и идти до конца, не меняя своих убеждений.

Дисциплина, чистота и воля — вот условия для того, чтобы жить, ограничиваясь строго необходимым: в чистых комнатах, полных свежего воздуха. Такой минимализм подразумевает жизненную дисциплину и большое внимание к деталям. Постарайтесь избавиться от как можно большего количества вещей, постарайтесь не дать им захватить вас, после чего переходите к следующему этапу. И тогда вам уже не придется думать о том, чтобы от чего-то избавляться. Вы будете принимать решения инстинктивно, ваш стиль в одежде станет более практичным, дом — более комфортным, а распорядок дня — менее загруженным. Вы будете смотреть на жизнь более прозорливо и здраво. Научитесь избавляться от лишнего мягко, но твердо.

Остановитесь и подумайте, что можно сделать, чтобы жизнь стала легче.

Спросите себя:

- Что усложняет мою жизнь?
- Есть ли в этом необходимость?
- Когда я счастлива больше всего?
- Разве факт обладания важнее факта существования?
- До какого момента я могу довольствоваться малым?

Совет: составляйте списки, они помогут избавиться от лишних препятствий в жизни.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ПРЕДМЕТОВ

Японцу, чтобы собраться в долгую дорогу, достаточно пяти минут. У него мало потребностей. Его способность жить без пут, мебели, с минимальным количеством одежды дает ему преимущество в этой борьбе, называемой жизнью.

*Лафкадио Хирн<sup>5</sup>.  
Душа Японии: Кокоро*

Остановитесь перед каждым предметом, на который падает взгляд, и представьте, что он растворяется в воздухе, превращается во что-то другое, рассыпается в прах. Нет более приятного занятия, чем методично и непредвзято оценивать каждую вещь, с которой сталкиваешься в жизни: в чем ее польза, к какому универсуму она относится, какую ценность приносит в жизнь.

Поймите, из каких элементов состоят эти вещи, сколько они прослужат и какие чувства вызывают.

Старайтесь наполнить тело ощущениями, сердце порывами, душу принципами, а не жизнь — вещами. Единственный способ сделать так, чтобы вещи не завладели вами, — ничем (или почти ничем) не владеть и в особенности как можно меньше желать. Накопления — тяжелая ноша. Равно как избыточность и раздробленность.

Избавьтесь от всех благ этого мира, как от старой раздражающей тряпки. И тогда вы достигнете высочайшей степени совершенства.

Как можно что-то получать, не освободив предварительно места? Не придавайте вещам значения больше, чем общечеловеческим ценностям, своим трудам, спокойствию, красоте, свободе и всему живому в целом.

---

<sup>5</sup> Патрисио Лафкадио Тессима Карлос Хирн (1850–1904) — ирландско-американский писатель-востоковед, специалист по японской литературе.

Нас наполняют, отвлекают и отвращают от главного слишком много вещей. В свою очередь, наша душа становится захламленной, как чердак, набитый годами копившейся рухлядью, которая мешает двигаться и идти вперед. А между тем жизнь — это и есть движение вперед. Те, кто мирится с избыточностью и накоплениями, сталкиваются с беспорядком, заботами и слабостью.

Как приятно сложить все свои вещи в багажник автомобиля и отправиться в еще не изведанном направлении!

## НЕ ДАЙТЕ ЗАВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Это не мы владеем вещами, а они нами.

Каждый волен владеть тем, что ему нравится, но важно прежде всего отношение к вещам. Нужно осознавать границы собственных потребностей и знать, чего мы хотим от своей жизни: понимать, какую книгу хотелось бы почитать, какой фильм посмотреть, какие места действительно радуют.

В сумочке достаточно иметь тюбик помады, документы и одну денежную купюру. Если у вас будет всего одна пилочка для ногтей, вы всегда будете знать, где она лежит. Всему материальному следует придавать минимальное значение, если не считать комфорт, условия жизни и один-два красивых предмета мебели. Отказаться от избыточного имущества — значит более полно ценить то, что доставляет духовную, эмоциональную и интеллектуальную радость. Выбросьте все бесполезное или ветхое. Эти вещи можно положить у входа в дом, написав записку с предложением взять их любому желающему.

Отдайте все, чем еще можно пользоваться (книги, одежду, посуду), в больницы или дома престарелых. Сделав это, вы ничего не потеряете, — наоборот, получите много удовольствия и радости.

Продайте вещи, которыми вы не пользуетесь совсем или пользуетесь мало. А потом, освободившись, почувствуйте на конец право больше ничего не оставлять ворам, огню, моли или завистникам. Иметь больше, чем необходимый минимум, значит навлекать на себя новые беды. К тому же, как мы все знаем, с большим багажом из воды не выплыvешь.

## Дом: нет завалам!

### ДОМ ДОЛЖЕН СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ БОРЬБЫ СО СТРЕССАМИ ГОРОДА

Пространство, свет, порядок — вот то, что нужно человеку для жизни наряду с пищей и кроватью.

*Le Корбюзье*

Когда в доме ничего нет, кроме нескольких красивых и совершенно необходимых вещей, он становится тихой гаванью. Лелейте его, убирайте его, живите в нем, уважая его, — все это позволит защитить ваше самое главное сокровище: вас.

Полностью раскрыться можно, только если вы больше не озабочены материальными проблемами.

Тело служит укрытием для души, как дом служит укрытием для тела; чтобы развиваться, наша душа должна быть свободной.

Всякая принадлежащая нам вещь должна напоминать о том, что кроме нее нам больше ничего не нужно и что именно ее полезность делает ее столь ценной; без нее мы не смогли бы нормально функционировать.

Дом должен быть местом отдыха, источником вдохновения, зоной терапии. Наши города перенаселены, в них слишком много шума, цвета и прочих отвлекающих зрение вещей, агрессивных и ранящих нас. Именно дома мы должны вос-

полнять запасы энергии, жизненных сил, радости и уравновешенности. Дом — это материальная и психологическая защита как для тела, так и для души.

Недоедание бывает не только пищевым. Бывает недоедание духовное, и именно в этой области дом играет свою роль. Как от пищи зависит наше здоровье, так и то, что мы впускаем в себя, серьезно оказывается на нашем психологическом равновесии.

## ГИБКОСТЬ, ИЗМЕНЧИВОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ УКРАШЕНИЙ

Именно любовь к абстрактному заставляет дзен предпочтить черно-белые наброски тщательно проработанным рисункам классической буддистской школы.

*Май Май Цзэ<sup>6</sup>. Дао рисования*

«Супергибкость» интерьера — так я называю его функцию, ради которой все было тщательно продумано: идеальный интерьер, требующий минимального ухода, уборки и работы, комфортный, спокойный и дарующий радость жизни.

Баухаус<sup>7</sup>, искусство шейкеров<sup>8</sup>, а также японские интерьеры похожи между собой благодаря эффективности, гибкости и тому, что они соответствуют концепции «меньше ради большего».

Дом, скромно обставленный мебелью, способствует большей гибкости. Предметы мебели должны быть легкими и всегда готовыми доставить удовольствие телу, а не только глазу.

<sup>6</sup> Май Май Цзэ (1910–1992) — писательница китайского происхождения, большую часть жизни прожившая в Европе и Америке.

<sup>7</sup> Баухаус — немецкая школа архитектуры и прикладных искусств, которая в начале XX века совершила переворот в архитектуре. — Прим. авт.

<sup>8</sup> Шейкеры — христианская религиозная община, укрывшаяся в США, которая искала земного совершенства посредством «полезной» красоты. — Прим. авт.

Глаз же должен видеть, что ковер мягкий, обшивка стен пахнет деревом, а в душевой кабине можно освежиться. Выбросьте тяжелые пепельницы, неподъемные шерстяные ковры, торшеры, о провода которых вечно спотыкаешься, вышивку двоюродной бабушки, медную посуду, которая тускнеет сразу после чистки, и тысячу других вещиц, собирающих пыль и загромождающих полочку над камином, журнальный столик и этажерки.

Лучше подумайте о том, как изменить некоторые архитектурные детали жилища, установить функциональные и неяркие осветительные приборы, заменить плохо работающие краны... Комфорт — это целое искусство, без которого любое украшение бесполезно.

Парящий декоративный стиль, или «стиль белого пространства», — это стиль, где вещи существуют благодаря окружающей их пустоте. Люди, выбравшие этот стиль для своего жилища, редко от него отступают: всего две-три книги, ароматическая свеча и большой мягкий диван.

Комната, меблированная пустотой, психологически притягивает свет и все прочие источники полезного воздействия. Любой объект становится предметом искусства, а каждая минута — драгоценной.

Тот, кто находится в пустом пространстве, чувствует, что контролирует свое существование, потому что им ничто не владеет, а это, в свою очередь, дает ощущение комфорта и удовлетворенности.

Без пустоты не было бы красоты. Без тишины не было бы музыки. Все имеет определенное значение. Чашка чая в комнате, опустошенной до крайности, будет восприниматься как живое существо, на смену которому вскоре придет книга или образ друга на экране; в этом пустом пространстве все превращается в композицию, натюрморт, картину.

Первые дома в стиле баухаус, несмотря на их красоту, долгое время критиковали за строгость. При этом они были образцом функциональности, здравого смысла, они могли бы

стать храмом чувств — ведь у них были пространства для физической культуры, солнечных ванн, развлечений и гигиенических процедур; там все было продумано для создания комфорта.

## ПОСАДИТЕ ВАШ ДОМ НА ДИЕТУ

Упрощая интерьер (делая из трех маленьких комнат одну большую, если такая возможность имеется), избавляясь от всего ненужного, вы будете чувствовать себя так, словно перешли на натуральную пищу после полуфабрикатов.

Откажитесь от всего, чем нельзя пользоваться с легкостью. Попросите специалиста спрятать все вплоть до мельчайших электрических проводов в плинтусе, под паркетом или в предназначеннном для этого коробе. Замените плохо закрывающиеся краны, шумный слив в унитазе, слишком тесную душевую кабину, неудобную дверную ручку, — все эти маленькие неудобства, которые постоянно отправляют повседневную жизнь.

Одно из больших преимуществ нашей эпохи заключается в миниатюризации средств связи, которым нужно все меньше и меньше места.

В доме главными должны быть не украшения, а люди, которые в нем живут. Целостность материи — вот ключ к комфорту. Делая выбор, закройте глаза. И избавьтесь от стереотипов, которые говорят нам, что кашемир — это только для богатых. Пашминовый плед в два раза теплее обычных покрывал, его можно переносить из комнаты в комнату, брать с собой в машину или самолет, и он прослужит долгие годы, сохраняя красоту и удобство.

Что касается цветов, то постараитесь создать монохромную среду. Избыток цвета утомляет глаза. Черный, белый и серый — это одновременно отсутствие и сплав всех цветов. Они создают крайне простой стиль так, словно все сложное выпарили.

## МЫ — ЭТО ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ЖИВЕМ

Когда мы начинаем жить в новом месте, мы оборачиваем это пространство вокруг своей личности, словно одежду, панцирь или ракушку.

То, что мы сообщаем миру, зачастую и есть то, кто мы есть на самом деле. И в то же время многие не могут определиться с собственным вкусом и выбором того, что доставляет им настоящее удовольствие.

Именно создавая окружение, соответствующее нашим самым потаенным устремлениям, мы можем сознательно установить связь между нашим внутренним и внешним «Я».

И архитекторы, и этносоциологи согласны с тем, что дом определяет душу человека и что человек зависит от того места, где он живет.

Окружающее пространство формирует характер и влияет на выбор, который делает человек. К тому же, человека начинаешь лучше понимать, когда увидишь место, в котором он живет или жил.

Дом не должен быть источником забот, дополнительной работы, тяжелой или непосильной ношей. Напротив, он должен нас подпитывать.

Очень многие дома похожи на комиссионку, провинциальный музей или склад мебели. В Японии, напротив, комната считается жилой, только если в ней кто-то живет. Когда он покидает ее, там не остается никаких накоплений, никаких следов существования человека или дел, которыми он занимался. Поскольку все предметы складные и компактные, после использования их убирают в шкаф (футон, гладильная доска, письменный стол, маленький столик, подушки для сидения и т. д.).

Эти комнаты позволяют своим жильцам переезжать, не сталявшись с памятью, оставшейся от присутствия других жильцов, принадлежащих к этому миру или миру иному.

## ДУМАЙТЕ О ЖИЛЬЕ МИНИМАЛИСТИЧНО

Задумайте свой дом компактным, комфортабельным, практичным.

Высшая цель — жить легко. Комфорт часто определяется пространством. Пространство должно быть адекватным человеку, оно должно освобождать его, быть щедрым. Жизнь в таком концентрированном режиме может пойти на пользу жилищу. Японцы отчасти по необходимости, отчасти в силу религии и своих этических представлений уже давно развили эстетику, в рамках которой мельчайшие детали имеют значение. Это касается даже самых крошечных пространств, о скромных размерах которых забываешь, если обставить их должным образом.

Небольшой идеально организованный уголок, хорошая книжка и чашка чая могут принести огромное наслаждение.

Жизнь с небольшим количеством вещей может быть идеалом, но для этого необходимо добиться особого настроя: предпочитать пустоту изобилию, тишину — какофонии, классические и надежные вещи — всему модному. Все это делается для того, чтобы сохранить достаточно пространства для передвижения, чтобы ликвидировать все предметы, на которые мы большую часть времени не обращаем внимания и которые вызывают у нас клаустрофобию. Пустая, голая комната может стать очень теплой, если она отделана теплыми и приятными материалами: деревом, тканью, пробкой, соломой.

Размер жилья можно сократить до масштабов большого чемодана, в котором лежат лишь самые необходимые вещи, это лучше, чем неподвижная конструкция, полная предметов из серии «когда-нибудь пригодится».

Времена меняются, и мы должны меняться вместе с ними, приспосабливаться к новым концептам и новому образу жизни.

Перенаселенность городов растет с каждым днем, и в будущем придется довольствоваться менее вместительными квартирами. Тогда мы будем вынуждены обратиться за опытом к японцам, которые научат нас жить красиво и мудро в маленьких пространствах.

Архитекторы должны вспомнить о столь часто воспеваемых будуарах XIX века. В таком будуаре была раковина, платяной шкаф, одна зеркальная стена, угловой диван для отдыха, уединения или чтения личной корреспонденции, наконец, место для того, чтобы с удобством ухаживать за собой. Такая комната не менее важна, чем ванная, где неудобно заниматься чем бы то ни было, кроме собственно ванны или душа (наносить макияж, делать маникюр, одеваться и раздеваться, ухаживать за своим телом и т.д.).

Несколько правильно используемых квадратных метров могут творить чудеса.

## ПУСТАЯ КОМНАТА

Внешне пустая комната, дополненная тщательно продуманными деталями, может показаться роскошной. Она позволяет своему обитателю избавиться от лишних мыслей — как в просторном вестибюле отеля, в церкви или храме. Тому же принципу следовали дизайнеры 1950-х годов с их прямыми линиями и хромированным металлом. Этот дизайн вовсе не сводится к нулю, он дает ощущение мира и порядка.

Упрощать — значит украшать. Украшение «до нулевой точки» притягивает.

Да, минимализм обходится дорого: несколько безделушек, выставленных в шкафу, стоят дешевле, чем отделка стен редкими породами дерева. При этом минималистичный образ жизни требует не только материальных затрат. Нужна еще и непоколебимая убежденность. Жизнь может быть посвящена порядку и красоте, но при этом не обязательно

отказываться от других увлечений: музыки, йоги, коллекционирования старинных игрушек или электроники...

С другой стороны, талисман не положишь рядом с простыми украшениями. Он служит для того, чтобы подпитывать личной энергией. Поэтому для него необходимо найти особое место.

Попробуйте ради эксперимента убрать все безделушки с глаз долой. Не исключено, что пустота принесет вам кое-какие открытия...

Жить только в прошлом или одними воспоминаниями — значит забывать настоящее и закрывать двери в будущее.

## КРАСИВЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ДОМ

Все, что нас окружает, говорит о нас. И если мы принимаем вульгарный дизайн, то за это придется платить. Внимание к эстетической стороне жизни делает восприятие более тонким. Чем больше внимания мы уделяем деталям, тем большее значение они приобретают. Если вы начнете использовать лампы, яркость которых можно регулировать, то обычный выключатель, который бесцеремонно переносит нас из темноты в ослепляющий свет, покажется слишком грубым. Любая несовершенная деталь интерьера доставляет дискомфорт, как начинающаяся головная боль или ноющий зуб. Большой дом — это когда шкаф ломится от одежды, а надеть при этом все равно нечего. Это когда холодильник заполнен просроченными продуктами, а морозильник больше похож на Северный полюс. Это когда с книжной полки ни одна книга не просится в руки. Встроенные шкафы, источники света, скрытые в стенах и потолке, отсутствие безделушек, — так выглядит жилище, в котором наконец можно отдохнуть. Это место, которое дышит и возвращает нас к основам. Компромиссов с бесполезными вещами быть не должно.

## ДОБАВЬТЕ ЭНЕРГИИ СВОЕМУ ИНТЕРЬЕРУ

Перекликаются звук, запах, форма, цвет.

*Шарль Бодлер. Соответствия<sup>9</sup>*

Китайцы используют правила фэн-шуй (науки о правильном использовании потоков энергии) в своих жилищах уже 5000 лет. Они убеждены, что на нас оказывает влияние мир, в котором мы живем (погода, встреченные люди, предметы); все, что заполняет нашу повседневную жизнь, раздражает, радует, постоянно воздействует на нас, осознаем мы это или нет.

Мы и сами влияем на окружающий мир своим отношением, походкой, речью и действиями. Исходящие от нас вибрации влияют как на живые существа, так и на устройство материального мира. Мы получаем и отдаём ци, особую форму жизненной энергии.

Фэн-шуй требует прежде всего чистоты пространства. Если внешне место чистое, то чистым будет и все остальное. Разум становится более ясным, решения более четкими.

Вход в дом должен быть гостеприимным, светлым, украшенным цветами: то, что концентрируется у входа, лучше проникает внутрь. Компенсировать тесноту и плохую освещенность входа можно с помощью зеркала или картины, написанной яркими красками. Энергия ци должна циркулировать по дому, застоев быть не должно.

Все, что проникает в дом, должно служить своеобразной пищей. Воздействие любого предмета, помещенного у входа, увеличивается многократно. Любой цвет наполнит энергию ци мощью своей вибрации.

Углы, напротив, служат источником вредоносной энергии<sup>10</sup>. Поэтому рекомендуется их нейтрализовать, например, при

---

<sup>9</sup> Перевод В. Левика.

<sup>10</sup> Такая энергия называется се-ци, или ша-ци.

помощи растения с круглыми листьями. Это изменит атмосферу во всей комнате.

Звуки, цвета, материалы и цветы должны источать слабую насыщающую вибрацию. Наша вселенная должна действовать в совершенной гармонии с законами остальной Вселенной. Наблюдая и познавая основы жизни, мы получаем возможность приводить себя в соответствие с ними, сознательно впускать их в свою жизнь, чтобы больше не плыть против течения.

Чтобы добиться изобилия, храните все продукты в одном месте и следите за тем, чтобы это место всегда было заполнено. Не должно возникать чувства нехватки чего-либо. Блюдо для фруктов должно быть всегда полным, в холодильнике не должно быть несвежих овощей и трехдневных остатков еды. Все режущие и острые предметы (ножи, ножницы) должны быть убраны с глаз, все больные растения или завядшие цветы — выброшены (зрелище медленного умирания растений подсознательно вызывает уныние), все несвежие продукты следует ликвидировать. Китайцы, кстати, никогда не доедают то, что осталось с прошлого раза, и готовят только из совершенно свежих ингредиентов. Они считают, что от этого зависит уровень личной энергии.

Кроме того, они верят, что засыхающие цветы впитывают энергию, чтобы выжить, что неправильно расположенное помойное ведро (рядом с водопроводным краном) передает воде неправильную вибрацию. Если квартира чиста, радостна и лишена плохой энергии ци, меняется впечатление, которое мы производим на других, даже если мы находимся в тысяче километров от дома. Мы должны оставаться в идеальном союзе с домом, где бы мы ни находились. Отправляясь утром на работу, оставьте дома безупречный порядок, и весь ваш рабочий день изменится!

Энергия ци определяется материалом и формой объектов, через которые проходит. Пыль и грязь — любимое прибе-

жище застойной энергии, разрушающей гармонию. Всевозможные ковры и коврики служат в этой связи якорем: в них развивается базовая энергия существования. Поскольку энергия идет от земли, все поверхности в доме, а также обувь, должны быть безупречными. Кстати, на Востоке дома принято ходить босиком.

Наибольший эффект фэн-шуй дает тем, кто нашел свою подлинную сущность, наполняя каждое мгновение жизни гармонией.

## СВЕТ И ЗВУК

Свет Луны ваяет, свет Солнца — рисует.

*Индийская пословица*

Свет — это жизнь. Лишившись его, человек заболевает и даже сходит с ума.

Постарайтесь обойтись без равномерного света в интерьере. Естественный свет постоянно меняется. Он подчеркивает или скрывает все, что мы видим.

Домашние шумы тоже влияют на наше здоровье, хотя мы этого не осознаем: скрипучая дверь, громкий телефонный звонок. Но петли можно смазать, выбрать телефон с музыкальным звонком, положить толстый ковер, чтобы он заглушал звуки.

Покупая бытовые приборы, выбирайте те, которые создают меньше шума. Человеческое ухо воспринимает разговор громкостью 60 децибелов, а при 120 начинает болеть. Зачем тогда нужен миксер, который шумит с громкостью 100 децибелов? Телефоны, будильники, входные звонки, — все надо выбирать внимательно.

## ЗОНЫ ХРАНЕНИЯ

Хороший шкаф должен быть построен с учетом наших мельчайших движений, — движений, которые продиктованы нашими потребностями. Главный элемент домашнего оборудования — это шкаф. Без хорошо продуманного шкафа в жилом помещении не может быть ни одного свободного пространства.

*Шарлотта Перриан*

Дом населяют не только люди, но и вещи, а иногда — животные. Поэтому в нем должно быть достаточно встроенных шкафов, чтобы не было беспорядка и ненужных внешних шкафов, полок и тысяч других разрозненных предметов мебели.

Встроенный шкаф — это не просто пустое пространство, он должен быть сделан в соответствии с потребностями человека. Если вам приходится каждый раз вставать на табуретку, чтобы снять кастрюлю, или пересекать всю кухню, чтобы убрать маленькую ложечку, — это недопустимо. Если вещи разбросаны, это значит, что у них нет места для удобного хранения.

Мебель, в которой хранятся вещи, должна располагаться неподалеку от того места, где эти вещи используются, чтобы не нужно было делать лишних движений и шагов. Надо обзавестись по меньшей мере одним хозяйственным шкафом на каждом этаже дома, кладовой рядом с кухней, шкафом для полотенец и спальной одежды в ванной, гардеробным пространством для верхней одежды, сумок, зонтов, обуви и гостевого багажа рядом со входом. Почему все эти пространства не учитывают при строительстве домов? Рациональность и забота об эффективности должны быть основой работы, отдыха и заботы о здоровье.

## Вещи: что выбросить, а что оставить?

### ОСНОВНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ

В чем заключаются наши базовые потребности? Для жизни, вполне хорошей жизни, нужно очень мало.

Средневековье было периодом истории, когда минимализм и духовность прекрасно сочетались. Вплоть до эпохи Возрождения потребности в пище, одежде и жилье ограничивались самым необходимым, они были разумными. Но в наши дни все не так, по крайней мере, это относится к обществу, в котором мы живем.

Один известный фотограф, совершив кругосветное путешествие, пришел к выводу, что в Монголии каждый человек в среднем обладает 300 предметами, в то время как в Японии этот показатель составляет 6000.

А сколько вещей у вас?

Что такое минимум?

Стол, кровать, свеча в монастырской келье или тюремной камере вполне могли бы стать ответом на этот вопрос, если отвлечься от отвратительной наготы этих помещений. Но если прибавить к этой картине два или три красивых, выбранных в соответствии с уровнем нашего аскетизма предмета, то в таких условиях уже вполне можно жить. Всего несколько красивых вещей, которые стали бы пищей для души и удовлетворили потребность в прекрасном, в комфорте и безопасности: единственное и прекрасное украшение, итальянский диван...

Иdeal состоит в том, чтобы обладать только строго необходимыми вещами, но при этом жить в месте своей мечты, в безупречном интерьере и в исправном, гибком и ухоженном теле; при этом жить нужно совершенно независимо. И тогда дух будет оставаться свободным и открытым всему, чего он еще не открыл.

Главная потребность любого человеческого существа — жить в условиях, которые позволяли бы ему сохранять здо-

ровье, равновесие и достоинство; также нужно иметь доступ к качественной одежде, еде и знакомствам. Но увы, даже само качество жизни превратилось в роскошь!

## ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Все, чем владеет человек, должно умещаться в одном или двух чемоданах: хорошо продуманный гардероб, несессер, альбом любимых фотографий, две или три личные вещи. Все остальное, что можно увидеть в доме (постельное белье, посуда, телевизор, мебель), не следует воспринимать как личные вещи.

Усвойте такой образ жизни, и вы сможете жить в мире и спокойствии. Вы станете обладательницей того, чем мало кто владеет: готовностью ко всему.

Нужно как можно раньше приготовиться к тому, чтобы покинуть этот мир, оставив после себя только дом, машину, деньги... и несколько красивых воспоминаний. Не нужно маленьких серебряных ложечек, кружев, проблем с наследством и личных дневников.

Выкиньте гаджеты, скажите окружающим, что единственное, чего вы хотите, — это ничем не владеть, смените старые шкафы на мягкие кресла, серебряную посуду — на хромированную сантехнику, платья, которые никогда не носите, — на качественную шерстяную одежду, знакомых — на время, проведенное с настоящими друзьями, а сеансы с психологом — на ящик Moët et Chandon!

Все остальное относится к миру интеллекта, духа, тайны, красоты и чувств.

Никто кроме вас не сможет по-новому организовать вашу жизнь, сделав ее более веселой, более живой, и убедить в этой необходимости человека, с которым вы ее делите.

Попрощайтесь с инерцией, накоплениями, грустными песнями и угрюмыми людьми, потому что ко всем этим мертвым

и тяжелым накоплениям добавляются многочисленные слои ложных ценностей, привычек и непосильных тяжестей, которые ослепляют, мешая хоть как-то сосредоточиться на том, чего бы мы могли еще извлечь из головы, сердца, воображения.

## СТАРАЙТЕСЬ НЕ МЫСЛИТЬ ГЛОБАЛЬНО, ЖИВИТЕ ЛЕГКО

Человеку следует... жить так просто, чтобы быть готовым, если неприятель возьмет его город, уйти оттуда... с пустыми руками и спокойной душой.

*Генри Дэвид Торо. Уолден, или Жизнь в лесу<sup>11</sup>*

Будьте всегда готовы к неожиданностям.

Составьте подробный список всего, что вам принадлежит. Это поможет отобрать все бесполезное. За исключением нескольких вольностей в вашем гардеробе, все, чем вы владеете, должно быть сведено к самому минимуму, который вы сможете унести самостоятельно. Японцы были вынуждены так жить из-за частых пожаров, краж и стихийных бедствий. Они выбирали вещи, всегда помня о том, что надо иметь возможность их подхватить и убежать.

Сведите к минимуму вещи, которыми владеете, и пострайтесь, чтобы все, что у вас есть, было совершенно необходимым и практичным. Помните, что вес — это враг как для здоровья, так и для вещей. У кочевников-туарегов багаж исключительно легкий.

Постарайтесь заменить вещи, которые есть у вас сейчас, другими, менее объемными. Продайте дубовые гардеробы и замените их встроенным, продуманно сконструированными шкафами.

Представьте, что ваша комната — это альков, а ваш дом — маленький корабль. Вы сможете жить без мебели, в прекрас-

---

<sup>11</sup> Перевод З. Александрова.

ном доме в мавританском стиле, где из обстановки только ковры, несколько подушек и чайные столики.

Тяжелая и громоздкая мебель давит как на сознание, так и на такелажные ремни грузчиков при переезде, она ограничивает свободу передвижения внутри комнаты, — если, конечно, вы живете не в замке.

Будь то дубовый книжный шкаф, чайная чашка, кухонный стол или кошелек, старайтесь всегда выбирать предметы, исходя из того, какими будут пользоваться ваше тело, а также из того, какую свободу движений они будут вам оставлять.

И еще, не забывайте: чтобы жить в минималистских условиях, вещи, какими бы маленькими они ни были, должны быть красивыми и функциональными.

Дом и чемодан — это лишь места, куда мы заключаем то, что нам ближе всего. В конечном итоге, содержимое — это мы сами, вечные странники.

## СУТЬ ВЕЩЕЙ

Чтобы понять суть вещей, им нужно дать время созреть. Заведите привычку постоянно определять, описывать, рассматривать, называть, оценивать и проверять. Это позволит вам увидеть все лишнее. Рассматривайте вещи с самого близкого расстояния, чтобы видеть мельчайшие детали, как делают близорукие люди, не упуская из виду ни их ценность, ни их качество. Ведь тогда от вас не ускользнут их посредственность и бесполезность.

Отвлекитесь от их внешнего вида и сосредоточьтесь на том, что вещи дают вам на самом деле.

Суть вещи заключает в себе все: это звезды, мелькнувшая в тумане, солнце, показавшееся из-за туч, чайник, который похож на чайник, а не на слона, нарисованного ребенком... Но помните: чем проще вещь, тем более качественной она должна быть.

## ВЫБИРАЙТЕ ВЕЩИ, НЕ ПОДЧИНЯЙТЕСЬ ИМ

Они медленно продвигались вперед, поскольку Ванг-Фо останавливался ночью созерцать звезды, а днем — полюбоваться на стрекоз. Они были налегке, поскольку Ванг-Фо любил образы вещей, а не сами вещи, и ни один предмет на свете не казался ему достойным того, чтобы его сохранить, кроме кистей, баночек с лаком и тушью, свертков шелка и рисовой бумаги.

*Маргерит Юрсенар.  
Как был спасен Ванг-Фо<sup>12</sup>*

Цените то, что вы владеете малым.

Никто никогда не сможет присвоить все морские ракушки. А как они красивы, когда их немного!

Как можно ценить предметы, когда их много, когда они лишены души, красоты, когда они мертвы?

Нам есть чему поучиться у японцев, потому что с древнейших времен они стараются окружить себя предметами маленькими, не предназначенными для того, чтобы выставлять их напоказ; вещами, которые обращены к своему владельцу, а не ко всем окружающим. Именно так сокращается физическое расстояние между ними и их владельцем. Каждый предмет ладно сделан, красив, полезен, легок, компактен, его можно сложить, перенести с место на место, а когда в нем нет необходимости, его можно убрать с глаз долой в сумку, карман или сложить до размеров шелкового платка. Вещи ценные, пока они выполняют свою функцию, и почитают наравне со священными предметами. Воспитание, которое получают на этот счет японские дети, очень строгое. Возможно, чтобы легче принимать старение, то есть двигаться в сторону успокоения, нам стоит поучиться у этого народа, выбирать стиль

---

<sup>12</sup> Перевод А. Радашкевича.

жизни, ориентированный только на самые необходимые вещи, но не исключающий комфорта и утонченности.

Повсеместное внедрение технологий ограничивает духовную жизнь. Мы довольствуемся посредственностью. Если бы наши жизненные потребности соответствовали нашим глубинным желаниям, мы окружали бы себя только качественными вещами.

Научитесь познавать и уточнять собственные вкусы и их противоположность. Представьте сад своей мечты и задайтесь вопросом, каков он. Если он зеленый и чистый, не добавляйте в него клумбы желтых тюльпанов и розовую герань. Сад, состоящий только из лиственных деревьев, дарит отдых глазам. Многочисленные вазоны с цветами — это оскорбление природы. Существование слишком большого количества растений в таком ограниченном пространстве, как двор или сад, выглядит искусственным нагромождением.

Вещи, которыми мы владеем, должны служить нашему телу и питать нашу душу. Что касается души, то здесь достаточно руководствоваться чувствами и интуицией. Делайте жесткий выбор, и в результате качество жизни повысится. Прежде всего, начните искать то, что вам подходит, что вы любите больше всего (одежду, мебель, машину), и только потомдумайте об упаковке и этикетках.

Научите себя оценивать все, что видите. Чувство умиротворенности будет расти по мере того, как различные элементы, составляющие ваш материальный мир, будут становиться ближе к вашим реальным потребностям и самым сокровенным вкусам.

## ПУСКАЙТЕ В СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ ТОЛЬКО ТО, ЧТО УДОВЛЕТВОРЯЕТ ВАШИМ ЧУВСТВАМ

Постарайтесь найти время, чтобы узнать, что вы любите, и тогда вы научитесь любить жизнь.

*Сара Бэн Бретнэх<sup>13</sup>*

Мысли — это важно, но и вещи тоже важны. Большинство людей не знают в точности, что они любят и что лучше подходит для их стиля жизни.

Предметы воспринимают наши эмоции, поэтому они должны приносить столько же удовольствия, сколько и пользы. Отберите все некрасивые и неуместные вещи: они распространяют волны негатива и влияют на самочувствие не меньше, чем шумовое загрязнение или плохая еда.

Постоянная жизнь рядом с вещами, которые нам не очень нравятся, делает нас апатичными, грустными; раздражение от этих предметов, осознанное или нет, вызывает выброс токсичных веществ в гормональной системе. Как часто мы восклицаем: «Ох, это отравляет меня, нервирует, убивает!»

Зато идеальный предмет служит утешением, он создает незаменимое ощущение безопасности и успокоения.

Пообещайте себе сохранить только то, что вы обожаете. Все остальное не имеет смысла. Не дайте посредственности и прошлому заполнить вашу вселенную. Владейте малым, но пусть это малое будет лучшим. Не довольствуйтесь хорошим креслом, купите самое красивое, самое легкое, самое эргономичное и самое удобное.

Без колебаний избавляйтесь от всего приблизительного и заменяйте его на вещи совершенные, даже если ради этого придется понести убытки, которые многие считут транжирством. Минимализм обходится дорого, но это цена, которую

---

<sup>13</sup> Сара Бэн Бретнэх — автор бестселлера «Простое изобилие» (Simple Abundance).

вы платите за то, чтобы уметь довольствоваться минимумом. Пытаясь понять, что нам подходит больше всего, мы совершаляем ошибки. И это ошибки, на которых мы учимся!

## ВЫБИРАЙТЕ ВЕЩИ ПОЛЕЗНЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭРГОНОМИЧНЫЕ И МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

Приятно смотреть на то, что хорошо работает.

Фрэнк Ллойд Райт<sup>14</sup>

Простота — это совершенный союз красоты с практичностью и востребованностью. Ничего лишнего быть не должно.

Количество имеющихся у вас предметов — как ручной работы, так и серийного производства — должно быть минимальным; при этом выбирать их следует так, чтобы они были продолжением вашего тела, чем-то вроде слуг. Если какая-то бутылка хорошо ложится в руку, вы будете пользоваться ею чаще, чем той, поднимая которую напрягается кисть. Бесцветное прозрачное стекло дает возможность легко оценить, чем и насколько она наполнена.

Ценность и качество предмета определяется в процессе его использования. Не пытайтесь любой ценой приобрести «лучшее» — ищите вещи верные, надежные и соответствующие своему предназначению. Будущую покупку надо сначала потрогать, взвесить, снова взвесить, открыть, закрыть, завинтить, развинтить, испытать, попросить посмотреть или послушать (если речь идет о будильнике или часах с боем).

Керамическое изделие должно казаться легким; стеклянное, наоборот, — увесистым. Потому что, как поясняет философ и коллекционер произведений народного искусства Янаги

---

<sup>14</sup> Фрэнк Ллойд Райт (1867–1959) — американский архитектор, автор «органической архитектуры».

Сорицу, предмет повседневного обихода должен быть прочным, подобно хорошему рабочему, который крепок и здоров. Хрупкие вещи с украшениями не предназначены для повседневной жизни. Если у вас возникла потребность в «красивой» посуде, ходите периодически в дорогой ресторан, а сами сделайте себе подарок: купите белую керамическую посуду с толстыми стенками, небьющуюся и вечную, которая подходит к любому стилю и делает еду аппетитнее. Ее элегантность придется не по душе разве что людям с нестандартным вкусом. Столы ценимые сейчас корейские миски эпохи династии Ли когда-то были простыми плошками для риса, которыми пользовались крестьяне. Их делали не для того, чтобы радовать глаз, а чтобы удовлетворять повседневные нужды.

Обиходные предметы не могут быть ни хрупкими, ни некачественными; функциональность и красота тесно связаны друг с другом. Вещи, которыми нельзя пользоваться, в каком-то смысле таят в себе негатив, несмотря на всю свою красоту.

Страх разбить дорогую вещь перевешивает удовольствие от обладания ею. Великие мастера дзен выбирают свои сокровища среди повседневных, естественных и простых вещей. Именно среди них они ищут самые необычные формы красоты. Истинная красота находится рядом с нами, но мы ее не видим, потому что всегда ищем ее слишком далеко.

Даже предметы повседневного обихода — чайник или нож, — если их регулярно использовать и при этом ценить за удобство, становятся красивыми. Они насыщают повседневную жизнь маленькими удовольствиями, которые доступны только нам.

Постарайтесь придавать больше значения красоте внешней, а не идеологической (как в авторских блюдах или постельном белье с модным лейблом), окружайте себя только такими вещами, которые помогают удовлетворить самые насущные потребности, вещами красивыми. Но их красота не должна быть искусственной, созданной ради самой красоты.

## ВЫБИРАЙТЕ БАЗОВЫЕ ВЕЩИ, КАЧЕСТВЕННЫЕ И ПРАВИЛЬНО СТАРЕЮЩИЕ

Выбирайте предметы, сделанные в соответствии с традициями, знаниями, опытом и мудростью ремесленников, которые передают свою технологию из поколения в поколение. Это лучше, чем произведения отдельных художников, которые зачастую хотят лишь создать себе имя и заработать. Покупка качественной сумки или жемчужного колье, сделанного хорошим ювелиром, может показаться снобизмом, но достаточно узнать, как эти вещи были сделаны, чтобы понять их истинную стоимость и качество.

Выбирайте благородные материалы и избегайте всего бро- ского: керамика должна быть совершенно белой и спокойной, форма и отделка лакированных изделий должны оправдывать их стоимость, текстура дерева (шерсти, хлопка, шелка) должна проявлять его естественную красоту, то же относится к текстилю, камням и т. д.

Делая покупку, мы всегда покупаем часть себя.

С развитием промышленности мы лишились способности видеть и оценивать скрытое качество предмета. Если вы пока не можете себе позволить купить диван своей мечты, экономьте на всем до тех пор, пока у вас не будет достаточно денег. Но не покупайте диван на время, «пока не найдется другого». Иначе вы рискуете привыкнуть к нему — себе в убыток!

Лучше иметь прекрасные желания, чем посредственную реальность.

Качество нельзя выразить в цифрах. Качество — это ответ на потребности организма и того, что его окружает.

Качественная вещь всегда будет украшать окружение своей грацией и элегантностью. Чем старее кожа, тем более мягкой и блестящей она становится. Чем чаще носишь твидовую одежду, тем больше она «ломается», становясь удобной и приятной. Чем старее дерево, тем больше оно отдает тепла глазу

и сердцу. Зато синтетика со временем становится все страшнее, вызывая раздражение. Выбирайте материалы, которые живут.

## КАЧЕСТВО И РОСКОШЬ

Слишком много предметов убивают предмет. Избыток раздражителей обращается против человека, который теряет способность прикладывать свое воображение к простым вещам.

Гармония цветов, благородные материалы, используемые в повседневной жизни (естественный рисунок дерева, его шершавость, патина и форма, вызывающая желание его потрогать), дают отдых органам зрения и осязания.

Почувствовав, что такое качество, человек уже не привыкнет к посредственности.

Но в обществе потребления люди видят все меньше и меньше качества, поэтому оно им не нужно (за него приходится платить, потому что его производят в небольших количествах, — именно в этом и состоит роскошь).

Как-то продавец кожаных изделий обратил мое внимание на то, что в конечном итоге маленькие безделушки стоят дороже, чем хорошая покупка (пусть и по запредельной цене), которая будет радовать всю жизнь и доставлять удовольствие всякий раз, попадаясь на глаза.

## ИСКУССТВО ГАРМОНИЗИРОВАТЬ

Недостаточно обладать малым количеством красивых вещей. Нужно еще сделать так, чтобы между ними царила гармония, сочетать их в едином стиле таким образом, чтобы создать целое.

Стиль, отражающий вашу личность, станет наилучшим имиджем.

Простота — это еще и умение создавать гармонию между несколькими предметами, единственными и необходимыми.

Добавьте в свою жизнь ценность и стиль при помощи экономии и простоты.

В эстетике, как и во многих областях, зачастую большее достигается меньшим. Вещь выглядит красивой, если ее подчеркнуть, то есть когда она стоит отдельно и гармонирует с целым. Один-единственный цветочный бутон в вазе воплощает в себе всю природу, времена года и непостоянство вещей...

Чайник без чашек, чашки без подноса, поднос, не отвечающий стилю комнаты, разрушают спокойствие времени и места. Большой грубый шкаф в стиле Людовика XV будет неуместен в современной квартире.

Окружите свои вещи пространством и уважением. Страйтесь как можно лучше использовать то малое, что у вас есть. Этажерка, заполненная фигурками из фарфора, не сделает гостиную более элегантной и уютной. Предметы, предназначенные исключительно для украшения, создают статическое, застывшее, безжизненное ощущение. Пустота, наоборот, возбуждает воображение, творческий подход, перемены.

Подсказка: если в наборе все предметы одного цвета, со стороны будет казаться, что их меньше, чем на самом деле. В то же время они будут радовать глаз и поддерживать впечатление порядка.

## Гардероб: стиль и простота

### СТИЛЬ И ПРОСТОТА

Стиль — это то, во что облекается мысль. Личный стиль позволяет сказать «нет» эксцентричности моды. Он сочетает в себе то, что вы носите, с тем, кто вы есть.

Мода меняется. Стиль остается. Мода — это зрелище, стиль — это стержень простоты, красоты и элегантности. Моду покупают, стилем — обладают.