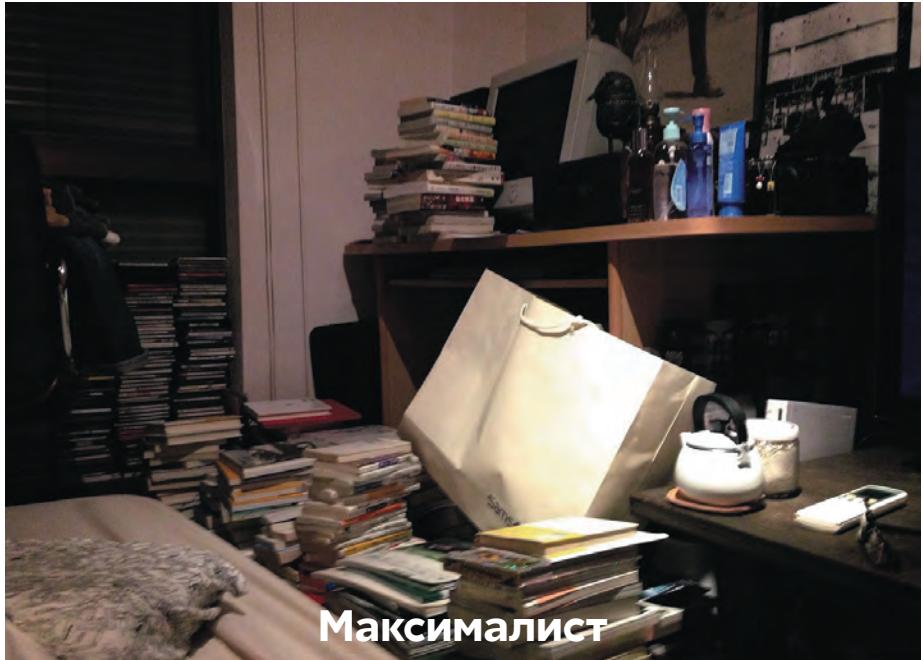


## Содержание

Превращение в минималиста .....	7
О структуре книги.....	21
Введение .....	23
1. Почему минимализм?.....	31
2. В чем истоки нашего накопительства?.....	55
3. Практические рекомендации начинающим минималистам .....	81
Не останавливайтесь на достигнутом .....	139
4. Двенадцать перемен, которые произошли со мной, когда я рас прощался со своими вещами.....	157
5. Чувствовать счастье вместо того, чтобы стремиться стать счастливым .....	243
Послесловие и максимум благодарностей .....	253
Памятка начинающему минималисту .....	259

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



Максималист



Минималист

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

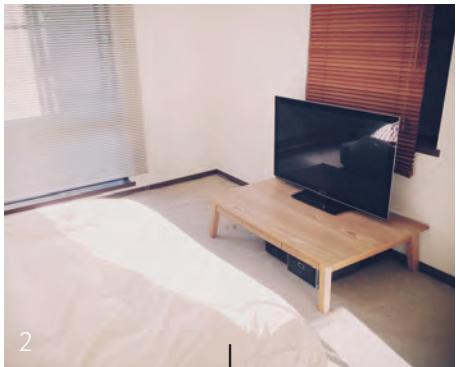
## ПРЕВРАЩЕНИЕ В МИНИМАЛИСТА

Оба фото, которые размещены на предыдущей странице, сделаны в моей прежней квартире. Раньше я просто не мог выбрасывать вещи. Как видите, мои владения постепенно захламлялись. Я прожил в этой квартире десять лет, и на протяжении всего этого времени казалось, будто моя жизнь прекратила двигаться вперед. Именно тогда я познакомился с концепцией минимализма — сокращения своего имущества до необходимого минимума. Я перешел от беспорядка максимализма к жизни минималиста: рас прощался почти со всем скарбом — и, к собственному удивлению, обнаружил, что в процессе этого и сам изменился.

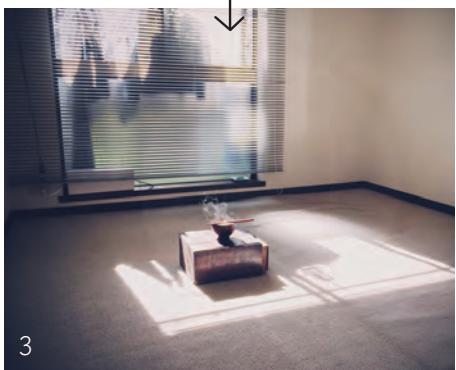
# КАК Я СТАЛ МИНИМАЛИСТОМ



1



2



3

1. Мало-помалу, используя приемы, которыми я поделюсь в главе 3, я превратил эту захламленную комнату в аккуратные апартаменты.
2. Я избавился от всех книг и даже от письменного стола со стулом. Хотя это, скорее, называется аскетизмом, а не минималистским образом жизни.
3. И, наконец, я распрощался с матрасом, обеденным столом и даже с телевизором. Я часто ощущал себя монахом, практикующим дзэн-буддизм.

## Жизнь максималиста



1



2



3



4

1. Я привык повсюду разбрасывать одежду, что создавало странное ощущение причудливой художественной инсталляции.
2. Я пил пиво, сидя за столом, где царил беспорядок, жевал чипсы и играл в видеоигры. Конечно, я набирал вес. Минимализм помог мне справиться и с этим!
3. Я получал удовольствие, приобретая на онлайн-аукционах старые фотоаппараты или необычные лампы.
4. Мой холл прежде был забит книжными полками. Я также стремился собрать как можно больше дисков, CD и DVD, но в конце концов оказалось, что они мне совершенно не нужны.

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

## КЕЙС 1

Фумио Сасаки

### Образец квартиры минималиста



Покинув свое старое жилище, я отдал предпочтение простой 20-метровой студии с кухней. Я пытаюсь поддерживать ее в первозданной чистоте, создав образцовую квартиру для жизни холостяка-минималиста.

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

## КЕЙС 1

Фумио Сасаки



Такое помещение выглядит, когда я сплю. Я использую матрас от Iris Ohyama — непременный атрибут японских минималистов. Солнечный свет проникает в окно, что делает мое пробуждение приятным.

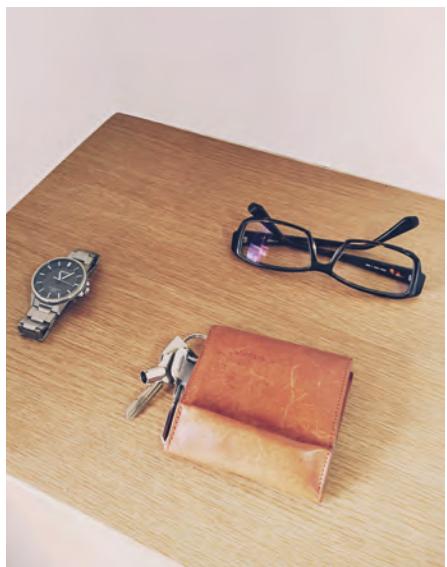


Хотя иногда я готовлю еду, количество посуды сведено к минимуму. Ее дизайн тоже минималистичен, а вымыть все можно быстро и без труда.

[<>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Так выглядит мой гардероб: от пуховика до костюма, нескольких белых рубашек и парочки брюк, самых простых, без особых изысков. Я собираюсь, вдохновившись примером Стива Джобса, создать свой индивидуальный стиль и носить собственную униформу.



В моей ванной комнате нет шкафчика для умывальных принадлежностей. Тело и волосы я мою жидким мылом, а вытираюсь маленьким полотенцем для рук.

Ключи от дома и от велосипеда я храню в тонком кошельке abrAsus. Когда у меня появляется настроение прогуляться, просто кладу в карман этот кошелек и iPhone и отправляюсь, куда хочу.

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

## КЕЙС 2

Хидзи

### Квартира первопроходца

Хидзи один из тех пионеров, кто начал распространять в Японии движение минимализма. В его квартире, оборудованной в духе дзен-буддизма, имеются самые современные гаджеты.



#### ПРОФИЛЬ

В настоящее время Хидзи работает дилером на рынке ценных бумаг. Поклонник комиксов и поп-группы Momoiro Clover Z, он был одним из первых блогеров-минималистов в Японии. С его блогом «Минималист, у которого ничего нет» (Mono o motanai minimarisuto) можно ознакомиться по адресу: <http://www.minimarisuto.jp>.



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

После того как Хидзи впервые упомянул в своем блоге про дышащий матрас, этот предмет обстановки стал очень популярен среди минималистов. Если сложить его и положить сверху подушку, получится «диван-матрас».



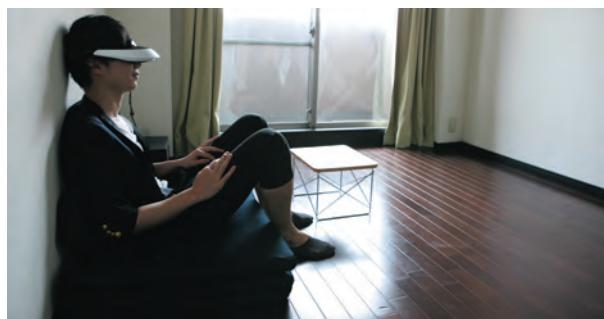
Хидзи — настоящий хардкорный минималист, вокруг которого нет ничего лишнего. На кухне у него только холодильник, рисоварка и микроволновка.



Поскольку пол в квартире ничем не загроможден, там всегда достаточно пространства, чтобы поиграть с друзьями. Хидзи больше всего любит настольную (напольную) игру «Каркассон».



Что это — кладовка? Выдвиньте складной стул, достаньте планшет Microsoft Surface Pro, и помещение немедленно превратится в офис.



Здесь мы видим Хидзи, надевшего очки виртуальной реальности от Sony. Он избавился от телевизора, но по-прежнему может наслаждаться своими любимыми передачами — фильмы ужасов особенно пугают, если их смотреть таким способом.

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

## КЕЙС 3

Офуми и Тээ

### Жизнь в комфорте для пары минималистов

Офуми и ее муж Тээ выбросили 130 кг всевозможного скарба, когда переехали из квартиры площадью 78 м<sup>2</sup> в 44-метровую. Они продолжают наслаждаться своими любимыми вещами, ведь минималистский образ жизни.

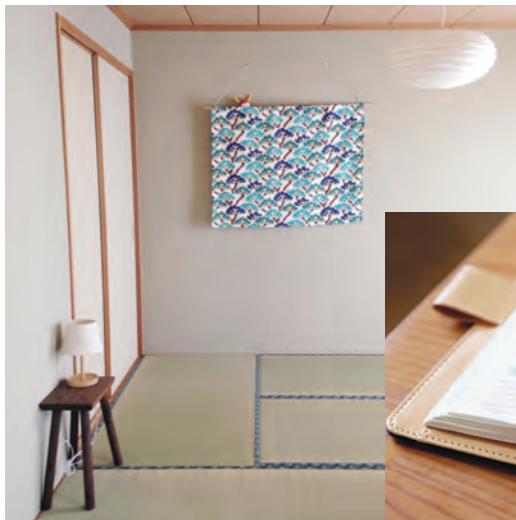


#### ПРОФИЛЬ

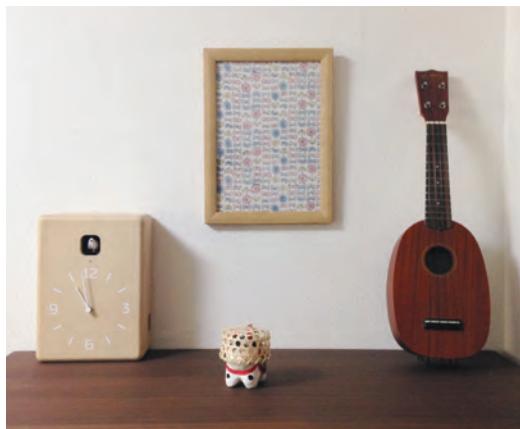
Офуми и Тээ говорят, что они обратились к минимализму, когда надумали жить вместе. У каждого из них есть свой блог: «Отличный день для минималиста» (Minimarisuto-biyori) на <http://www.mount-hayashi.hatenablog.com> и «Опоздавший минималист» (Okurete kita minimarisuto) на <http://www.minimaltee.hateblo.jp>. А у Офуми ведет страницу в Instagram @ofumi\_3.



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



Висящее на стене панно ручной работы от Sou-Sou добавляет колорита этой пустой комнате в японском стиле с татами на полу. Супруги уверяют, что благодаря этому панно чувствуют себя на съемной квартире как дома.



Офуми ведет иллюстрированный дневник в ежедневнике Hobonichi Techo и делится его содержанием в блоге. Забавно просто смотреть на цвета и причудливые композиции.

Здесь с любовью представлены подарки друзей, выдержаные в стиле минимализма. Таким образом Офуми и Тээ удалось найти золотую середину между скучно обставленным и слишком захламленным жилищем.

Стена в гостиной украшена ручным полотенцем от Mina Perhonen и простыми настенными часами. Это выглядит очаровательно и создает ощущение пространства, как в саду в стиле дзэн.



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

## КЕЙС 4

ЯМАСАН

### Минималистская семейная жизнь

Дом Ямасан — пример простой жизни семьи из четырех человек. Чистота господствует во всем: это идеальное место для отдыха.



#### ПРОФИЛЬ



Ямасан — минималистская супермама, она живет вместе с мужем и двумя детьми, увлекается проектами из серии «Сделай сам» и стремится поддерживать в доме приятную, расслабляющую атмосферу. С ее блогом «Простая жизнь с минимумом вещей» (Sukunai monode sukkiri kurasu) можно ознакомиться на <http://www.yamasan0521.hatenablog.com>.

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



У Ямасан есть незатейливый дворик. Ясени скрывают его от посторонних глаз, а деревянную изгородь хозяинка смастерила сама.



Комната, где прежде находилась семейная «библиотека», теперь освободилась и может использоваться как многофункциональное помещение.



Жилая зона, где вся семья собирается вместе, — сердце дома Ямасан. В рамках своего «цветового минимализма» она использует только оттенки, приятные глазу.



Летний гардероб Ямасан состоит из восьми предметов одежды минималистских цветов. Она наслаждается временем, которое проводит за тщательной глажкой.



Комната с традиционными японскими татами на полу служит спальней. Все предметы в шкафу белые, они не отвлекают взгляд, даже когда дверцы открыты.

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

## КЕЙС 5

Кота Ито

### Путешественник-минималист

Перед вами вещи, которые Кота Ито тщательно отбирал методом проб и ошибок в течение четырех лет. Теперь, когда у него есть эти предметы, он может без малейших проблем отправиться в любую точку мира. В одном рюкзаке помещается все необходимое для жизни.



#### ПРОФИЛЬ

Кота — молодой путешественник-минималист, который путешествует по всему земному шару со своим надежным MacBook Pro и сочиняет музыку, где бы он ни находился. Полный перечень его вещей можно найти в блоге «Музыкальный продюсер-минималист» (Minimalist Music Producer) на <http://www.minimalist-music-producer.com>.



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



### 1. MacBook Pro

На этом ноутбуке Кота может сочинять музыку, где бы он ни находился.



### 2. Фильтр Sawyer mini

Компактный высококачественный переносной фильтр отлично очищает воду, удаляя вредные бактерии.



### 3. Дорожный кошелек от Granite Gear

Прочный и легкий кошелек, который можно использовать для хранения ценностей.



### 4. Спальный мешок Montbell

Модель мешка с наполнителем из лебяжьего пуха Down Hugger 800 #3 рассчитана на холодную погоду, когда уже нельзя спать в гамаке.



### 5. Гамак Hennessy

Классный тент-гамак «2 в 1» обеспечивает спальное место в том случае, когда есть куда его повесить.



### 6. Налобный фонарь Black Diamond

Этот фонарик может легко освещать любое помещение.



### 7. Поясная сумка Spibelt Basic

Удобный ремень прилегает к телу, позволяя всегда, что бы вы ни делали, сохранить при себе ценные вещи.



### 8. Наушники Sony MDR-1ADAC

Эти наушники для истинных аудиофилов обеспечивают высокое качество звука и могут подключаться к различным гаджетам.



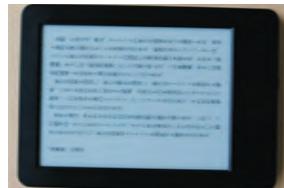
### 9. iPhone и чехол Loksak

Многофункциональный iPhone просто незаменим, а в чехле Loksak, который сохраняет водоотталкивающие свойства на глубине 60 м, вы можете брать телефон куда угодно.



### 10. Фотоаппарат Sony Alpha NEX-5N

Кота использует в цифровой камере объектив Sigma 30 mm/F2,8 DN.



### 11. Amazon Kindle

Кота выбрал этот удобный ридер, чтобы иметь возможность читать во время путешествий.



### 12. Шемаг (арабский платок)

Этот универсальный платок послужит вам шарфом, маской, шапкой, полотенцем или даже фильтром для воды.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



### 13. Бельевая веревка

Удобная веревка от Sea to Summit компактна, и вещи с нее не соскальзывают.



### 14. Паспорт

Кота не расстается с паспортом, который вместе с деньгами на непредвиденные расходы лежит в водонепроницаемом чехле Loksak.



### 15. Упаковки полуфабрикатов

Donbei, столь любимая Котой лапша быстрого приготовления, продается в удобной упаковке.



### 16. Мультитул от Leatherman

Кота использует модель Leatherman Squirt PS4, где есть ножницы, нож, пассатижи и напильник.



### 17. Кабели и зарядные устройства

Кота использует специальный нейлоновый чехол от Eagle Creek, чтобы хранить все шнурья от гаджетов в одном месте.



### 18. Покрывало от SOL

Это термоодеяло можно использовать в экстремальных ситуациях или просто когда Коте холодно. Оно мягкое и не колется.



### 19. Портативная аудиосистема Bose Soundlink mini

Этот Bluetooth динамик, обеспечивающий лучшее качество звука, чем большинство стереосистем, просто необходим Коте.



### 20. Штекерный адаптер

Когда путешествуешь по всему миру, без этого приспособления никак не обойтись. Кота использует адаптер от Mi ji из-за его минималистичного дизайна.



### 21. Блокнот Moleskine

Кота ведет в нем дневник и записывает высказывания множества людей, с которыми встречается во время путешествий.



### 22. Беруши Moldex

Эти беруши сводят на нет все шумы. Модель GoIn Green обеспечивает высочайший уровень защиты.



### 23. Походное (карманное) мыло

В упаковке мыла Sea to Summit одноразовые кусочки, что облегчает стирку во время путешествия.



### 24. Дорожный несессер

Кота хранит в нем зажигалку, портативное радио, средства для ухода за волосами и другие мелочи.

## О структуре книги

В главе 1 объясняется, что значит быть минималистом, и дается краткий обзор определений данного понятия. Там также исследуются причины, по которым, как мне кажется, число минималистов за последние годы увеличилось. В главе 2 поднимается вопрос: в чем истоки нашего накопительства? Я рассматриваю привычки и желания, присущие людям, а также пытаюсь понять, какое значение они придают вещам, которые им принадлежат. Глава 3 содержит практические рекомендации — как для начинающих минималистов, так и для тех, кто не намерен останавливаться на достигнутом. В главе 4 говорится о переменах, которые произошли со мной, когда я сократил количество своего имущества до абсолютного минимума. Я расскажу о позитивных изменениях, в том числе и психологического характера, поскольку, став минималистом, существенно расширил свои представления о счастье. Глава 5 предлагает дополнительные объяснения того, почему перемены, через которые я прошел, сделали меня счастливым. В этой главе я также рассказываю, что узнал о счастье во время своего пути.

Надеюсь, что вы начнете изучать книгу с самого начала, чтобы лучше представить себе, что же такое минимализм, но, если хотите, можете читать главы в любой

последовательности, по собственному выбору. Думаю, что быстро просмотреть главу 3 будет полезно каждому, кто задумался о сокращении количества вещей, которыми он сейчас обладает.

Итак, если говорить коротко, то я определяю минимализм как:

- 1) сведение количества необходимых вещей к минимуму;
- 2) отказ от всевозможных излишеств с целью сосредоточиться на том, что для нас действительно важно.

Людей, которые живут по этим правилам, я считаю минималистами.

## Введение

Счастье в том, чтобы владеть малым. Именно поэтому пришло время рас прощаться с лишними вещами.

Таков основной принцип минимализма, которому посвящена моя книга. Я хочу показать вам, насколько это потрясающее — иметь совсем немного, хотя сама мысль, прямо скажем, и противоречит расхожему представлению о счастье. Люди почему-то привыкли думать, что чем больше они имеют, тем счастливее станут. Мы не знаем, что может принести завтра, поэтому собираем и накапливаем как можно больше.

Это значит, что нам нужно много денег, и постепенно мы начинаем судить окружающих по тому, насколько они богаты. Мы проникаемся уверенностью, что деньги решают большинство проблем. Можно даже изменить мышление людей, если заплатить за это достаточно высокую цену. А уж если вы способны купить чужое сознание, то, безусловно, можете купить и счастье. В результате вы убеждаете себя, что вам необходимо заработать много денег, чтобы стать успешным. А чтобы вы могли заработать, нужно, чтобы все вокруг тратили свои деньги. Такой вот замкнутый круг.

Позвольте я немного расскажу о себе. Мне 35 лет, я никогда не был женат и живу один. Работаю редактором в издательстве. Недавно переехал из Накамэгуро — пригородного района

Токио, где прожил десять лет, в Фудомаэ — это в другой части города. Теперь ежемесячная плата за аренду жилья составляет ¥67 000 (около \$650), что на ¥20 000 (около \$200) меньше, чем за предыдущую квартиру; однако переезд во многом истощил мои накопления.

Некоторые из вас могут счесть меня лузером: ну как же, человек в таком возрасте не обзавелся семьей и не заработал денег. Прежний я, безусловно, очень стеснялся бы признать это, так как был полон бессмысленного самолюбия. Но теперь подобные рассуждения меня совершенно не задевают, честное слово. И причина очень проста: я вполне счастлив быть таким, какой есть.

Десять лет назад мне очень хотелось попасть на работу виздательство. Я стремился сделать карьеру, которая бы была связана с масштабными идеями и культурными ценностями, а деньги и вообще все материальное были для меня не слишком важны, но этот первоначальный энтузиазм постепенно пошел на убыль. Издательское дело переживало сложный период, и для выживания нашей компании в первую очередь требовались бестселлеры. Если бы мы не выпускали коммерчески успешных книг, было бы невозможно вообще издавать какие-либо произведения, независимо от того, насколько ценными с культурной и интеллектуальной точки зрения они нам казались. Столкнувшись с реалиями делового мира, я быстро повзрослел. Огонек страсти, который горел внутри меня, когда я только начал работать виздательстве, стал постепенно угасать, и я согласился с умозаключением, что в конечном итоге все упирается в деньги.

Но потом, когда я избавился от большинства своих материальных ценностей, мое мировоззрение радикально изменилось.

Минимализм — это стиль жизни, при котором вы сводите свое имущество к абсолютному минимуму, оставляя

только то, без чего и впрямь не обойтись. Существование минималиста, обладающего лишь самым необходимым, имеет не только очевидные преимущества вроде удовольствия жить в аккуратной комнате или простоты уборки, но и ведет к более фундаментальным сдвигам. Изменяется само представление о счастье.

Я рас прощался с большинством вещей, многие из которых были у меня годами. И все же теперь я проживаю каждый день в значительно более позитивном настроении и чувствуя себя более удовлетворенным, чем когда-либо в прошлом.

Каждый человек хочет быть счастливым. Почему мы упорно трудимся, учимся, занимаемся спортом, воспитанием детей, посвящаем время хобби? Не будем лукавить: да потому, что все мы просто ищем счастья. Квинтэссенцией энергии, которая движет нами, является желание стать счастливыми.

Я не всегда был минималистом. Я привык покупать много вещей, считая, что это поднимет мою самооценку и приведет к более счастливой жизни. Как вы можете увидеть на размещенных в начале этой книги фотографиях, где запечатлен беспорядок в моей комнате, мне нравилось собирать множество бесполезной дребедени, и я не мог ничего выбросить. Я был настоящим скопидомом, окружая себя всеми этими безделушками, которые, как я думал, делают меня интересным человеком.

Однако в то же время я постоянно сравнивал себя с другими людьми, у которых было вещей больше или лучшего качества, что частенько делало меня несчастным. Я не знал, как это исправить. Я не мог сосредоточиться ни на чем и вечно лишь попусту тратил время. Я даже начал сожалеть, что получил работу, к которой так стремился. В результате я искал спасение в алкоголе и недостойно вел себя с женщинами.