

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Если вы уже подключились к движению минималистов или хотите получить больше подробной информации и ноу-хау, эта книга — для вас! Джошуа Беккер расскажет обо всех преимуществах и стратегиях создания вашего минималистского дома, включая практические пошаговые методы и контрольные списки для оформления и поддержания неизменного вида жилого пространства. А самое главное, вы обретете полное понимание благ, которые минимализм дарит вам и вашей семье».

Эллен Р. Дилап, сертифицированный профессиональный организатор и консультант по продуктивности, президент Национальной ассоциации продуктивности и профессионалов в области организации

«В представлении Джошуа Беккера минимализм — это создание комфортного, теплого, гостеприимного дома, отражающего важнейшие ценности для вашей семьи. «Дом минималиста» — великолепное руководство, которое поможет вам определить свое видение и поставить цели при решении, как вы хотите жить в собственном жилом пространстве. Джошуа подробнее, чем другие авторы, разбирает вопросы содержания домашних животных, территории для хобби и внешних прилегающих к дому пространств. Вся книга снабжена практическими рекомендациями по теме, как поддерживать вовлеченность всех членов семьи в процесс минимизации — сейчас и в будущем».

Джеки Холливуд Браун, редактор *Unclutterer.com*

«Джошуа Беккер — лучший из известных мне коучей, когда речь идет о навыках избавления от захламленности. Его спокойный, ясный голос поможет не только решить трудную задачу избавления от ненужных вещей, но и ис-

пытывать от этого радость. Он не чурается трудных тем, таких как уменьшение жилого пространства, обсуждение сравнительных преимуществ аренды и покупки жилья и корректировки образа жизни так, чтобы он вписывался в доступное пространство. Его энтузиазм заразителен; невозможно читать книгу, не взявшись за собственный дом, — а потом вы не захотите останавливаться, ибо, когда открываются ваши комнаты, раскрывается и весь ваш мир».

Кэтрин Мартинко, ведущий автор
и редактор *TreeHugger.com*

«Джошуа дает отличные советы по избавлению от хлама в любом помещении и побуждает читателей глубоко задуматься, что делает здание настоящим домом».

Фрэнсин Джей, автор книги «Радость
малога. Как избавиться от хлама, привести
себя в порядок и начать жить»¹

«Эта книга — не об избавлении от хлама. Это книга о том, как не забывать о предназначении каждого помещения и создавать ощущение, что ваш дом — самое важное место на земле. Меньше хлама — больше души».

Кейт Фландерс, автор книги «Год без покупок»

«Джошуа со свойственными ему фирменным оптимизмом и бодрящим литературным стилем создает ценную и практичную дорожную карту для тех, кто надеется избавиться от хлама и обрести контроль над собственной жизнью».

Кэти Уэллс, основатель *WellnessMama.com*

¹ Книга выходила в издательстве «Эксмо» в 2017 году.

«Результат совместного семейного прочтения и внедрения принципов и практик «Дом минималиста» — это уютное жилище, в котором меньше отвлекающих факторов и больше общения. Теперь, когда между нами меньше барьеров, семья чаще делится друг с другом историями и юмором. Мы поняли, что нам нужны не очередные вещи из магазина, а больше друг друга. И эта книга — наставник, который к этому привел».

Марк и Энджел Чернофф, авторы книги
«Возвращение к счастью» (*Getting Back to Happy*),
бестселлера, по версии *New York Times*

«Пожалуй, есть некая ирония в том, что я советую приобрести еще одну вещь, чтобы подумать о том, как жить более полной жизнью, владея меньшим количеством вещей, а именно — книгу Джошуа Беккера «Дом минималиста». Но так и есть! Это именно то, что нужно всем, не особенно толстый томик, битком набитый совершенно новой информацией, реальными историями и проверенными решениями вечной жизненной проблемы захламленности. Джошуа откровенно (и с личным отношением!) рассказывает, как решить задачу обогащения жизни путем минимизации вещей. «Дом минималиста» — книга, стоящая каждого сантиметра занимаемого ею пространства. Обо всех ли остальных вещах в своем доме вы можете сказать то же самое?»

Мэри Кэй Байсс,
исполнительный директор Национальной
ассоциации *Senior Move Managers*

«С 2005 года я наблюдаю у нас в Бразилии рост людского интереса к более простому, практичному и организованному образу жизни. Ясная, познавательная книга Джошуа новаторски демонстрирует, как минимализм

может преобразить домашнюю жизнь, повысить ее качество. Рекомендую это произведение как необходимое чтение для всех».

Хосе Луис Кунья, предприниматель; основатель *OZ! Organize Your Life* и создатель *Personal Organizer Brazil*, крупнейшего в Латинской Америке мероприятия для профессиональных организаторов

«Эта книга раскладывает процесс избавления от захламленности на простые, практичные этапы. Необходимое чтение для любого начинающего минималиста!»

Эмма Леве, главный редактор *MindBodyGreen.com*

Д Ж О Ш У А Б Е К К Е Р

ДОМ МИНИМАЛИСТА

комната за комнатой,
путь от хаоса
к осмысленной жизни

ОДРИ®
Москва 2020

УДК 643
ББК 37.279
Б42

Joshua Becker

THE MINIMALIST HOME:

A Room-by-Room Guide to a Decluttered, Refocused Life

Copyright © 2018 by Becoming Minimalist LLC

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

Беккер, Джошуа.

Б42 Дом минималиста. Комната за комнатой, путь от хаоса к осмысленной жизни / Джошуа Беккер ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-102348-5

Представьте жизнь, о которой всегда мечтали. Продуктивная. Осознанная. Избавленная от беспорядка и окруженная покоем и безмятежностью. Вы можете полюбить ваш дом еще больше, владея меньшим и организовав окружающее пространство. Применяя минимализм, вы сможете сосредоточиться на самом важном: общении с близкими, путешествиях, любимом хобби и на том, чтобы жить более насыщенной жизнью. Книга содержит простые и действенные рекомендации, которые помогут вам сэкономить время и деньги, чтобы встать на путь к более простому образу жизни. Сделайте глубокий вдох. Пришло время начать сортировку.

Джошуа Беккер — создатель самого влиятельного блога о минимализме becomingminimalist.com и автор книги «Меньше значит больше». Уже более 10 лет он учит других минимализму, выступает на конференциях и помогает миллионам людей обрести дом мечты.

УДК 643
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-102348-5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается моей семье,
которая делает наш дом местом,
где я больше всего люблю быть*

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая. ВЫ

1. **Минималистское преобразование** 15
 - Внутренняя революция 18
 - Средство создания лучшей жизни для всех 23
 - Нет места лучше 28
 - «Необходимая и достаточная» книга о том, как провести минимизацию дома 31
2. **Метод Беккера** 35
 - Целенаправленная минимальность 38
 - Разговоры, без которых нельзя обойтись 43
 - От легкого к трудному 49
 - Мне это нужно? 51
 - Самоподдерживающийся процесс 55
 - Друг бедняков 58
 - Вы сможете! 62

Часть вторая. ПРОСТРАНСТВА

3. **«Мы»-помещения** 69
 - Что нужно убрать из ваших публично-частных пространств 73
 - Вещи, которые рассказывают вашу историю 82
 - На первом месте — люди 86
 - Чек-лист минималиста 87
4. **Личное убежище** 89
 - Вспоминая о цели ваших спален 92
 - Пересмотр вопроса о телевизоре в спальне 99
 - Перспективы минимизации детских спален 102
 - Сладкие сны 106
 - Чек-лист минималиста 108
5. **Лицо дома** 109
 - Совершенствуем встроенный шкаф 112
 - И вообще, кто сказал, что моду необходимо менять? 116
 - Крутая компания 120

Со своего плеча	128
Прихожая	131
Истинное «я»	133
Чек-лист минималиста	134
6. Большая чистка	136
Это приключение	137
Просто — значит красиво	148
Благородство в самых скромных помещениях	154
Чек-лист минималиста	155
7. Сердце дома	157
Создание культуры вашего дома в кухне	162
Теперь вы готовите	165
Лицом к лицу	172
Пища для души	178
Чек-лист минималиста	179
8. Освобождая сознание	181
Будьте бумажным тигром	192
Цифровая захламленность	196
Благие помыслы	200
Чек-лист минималиста	203
9. Как сбросить с себя бремя прошлого	204
Из любви к...	215
О походе, который все откладывался и откладывался	218
Детская игра	221
Терапевтические применения минимализма	225
Чек-лист минималиста	227
10. Ваш второй шанс произвести первое впечатление	228
Дом не только для машин	231
Притяжение бордюра	241
Вы это сделали!	248
Чек-лист минималиста	249
Руководство по поддержанию минимализма	251
Принципы ЕЖЕДНЕВНОГО ухода	256
Принципы ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО ухода	258
Принципы ЕЖЕГОДНОГО ухода	259
Принципы ухода для СМЕНЫ ЭТАПОВ ЖИЗНИ	260

СОДЕРЖАНИЕ

Часть третья. БУДУЩЕЕ

11. Небольшая рекомендация	267
Даунсайзинг: резоны и сезоны	272
Без сожалений	277
Даунсайзинг в числах	279
Как купить идеально подходящий вам дом	286
Новая жизнь в аренду	289
Как не попасться в ловушку сравнения	294
12. Это меняет все	297
От мечты к действию	300
Мультипликативный эффект	304
«Как» и «что»	313
Следующее поколение, новый мир	316
Благодарности	318



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ВЫ

МИНИМАЛИСТСКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Извлекайте максимальную
пользу из самого важного места
на земле — своего дома

Все, что мне остается делать, когда смотрю программы об обновлении домашнего интерьера, так популярные на ТВ, это качать головой. Наверняка вы знаете, о чем речь: когда супруги, по той или иной причине недовольные своим домом, приглашают эксперта по дизайну интерьеров, чтобы тот оценил ситуацию. Потом, явно нервничая, соглашаются исчерпать свой бюджет, чтобы оплатить как можно больше изменений. Далее берется за дело ремонтная бригада, занимаясь переделкой и усовершенствованиями (причем для пущей драматичности всегда возникает какое-нибудь препятствие), а затем дизайнер обставляет дом новой мебелью и дополняет декоративными предметами, выдержанными в тех цветах и оттенках, что модны в текущем сезоне. Наконец, к торжественному открытию возвращаются владельцы и пускают слезу при виде нового убранства.

А качаю я головой, потому что, хоть их дом и смотрится теперь лучше, у домовладельцев, как правило, остается ничуть не меньше вещей, чем было прежде,