





ЭРИКА ЛЕЙН

ПУТЬ  
МИНИМАЛИСТА

как выбирать главное  
и избавляться от лишнего  
во всех сферах жизни

ОДРИ®

Москва 2021

УДК 648.5  
ББК 37.279  
Л42

Erica Layne  
MINIMALIST WAY.  
Minimalism Strategies to Declutter Your Life  
and Make Room for Joy

Copyright © 2019 Callisto Media All rights reserved.  
First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

**Лейн, Эрика.**

Л42      Путь минималиста : Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни / Эрика Лейн ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-112232-4

«Путь минималиста» может быть трудным — в самом начале. Особенно для тех, кто не привык говорить «нет» и быть неудобным для других. Потому что минимализм — это не только про вещи в вашем доме. Вещи лишь показывают, насколько вы избирательны не только в покупках, но и в отношениях. Насколько крепки ваши границы. И сколько в своей жизни пространства вы оставляете для самих себя.

Эта книга поможет сделать философию минимализма частью вашей жизни, а также освободить время для творчества, найти баланс между работой и личной жизнью, накопить деньги для больших и важных целей, расстаться с вещами без сожалений и начать жить так, как всегда мечтали.

Подарочное издание. Великолепные цветные иллюстрации, качественная белая бумага, обложка из эко-материала.

**УДК 648.5**  
**ББК 37.279**

ISBN 978-5-04-112232-4

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Посвящается невероятному сообществу, которое сплотилось вокруг движения «Жизнь с целью» (The Life on Purpose). Ваши истории вдохновляют меня каждый день. Да здравствует жизнь в сообществе — и с целью!



# Содержание

Введение .....	9
<b>1 Сердце минимализма</b>	
Захламленность: физическая, умственная и эмоциональная .....	17
Мыслить как минималист .....	26
Три шаблона мышления, которые питают сверхпотребление .....	29
Радость и удовлетворенность: новый подход к потреблению .....	35
<b>2 Ключ к минималистской жизни: познай свои ценности</b>	
То, что цените вы, и ничего больше .....	40
Как воплотить свои ценности .....	53
Сила паузы: как использовать свои ценности в повседневной жизни .....	54
Знать, куда двигаться .....	59
<b>3 Дом</b>	
Осмысление .....	65
Создание минималистского дома .....	66
Ключевые области для ликвидации захламленности .....	73
Препятствия при ликвидации захламленности .....	88
Ваш дом — выражение вашей сущности .....	93
<b>4 Рабочее место и карьера</b>	
Осмысление .....	99
Решения для минималистского рабочего места .....	100
Вы работаете, чтобы жить, или живете, чтобы работать? .....	117

<b>5 Семейная жизнь</b>	
Осмысление .....	123
Стратегии минималистской семейной жизни .....	123
Как включить любовь и общение в семейный распорядок .....	140
Минималистские семьи идут собственным путем .....	144
<b>6 Финансы и бюджетирование</b>	
Осмысление .....	149
Стратегии для минималистских финансов .....	150
Нет единственного пути к финансовой свободе .....	160
Стратегии минималистского шопинга .....	161
Когда ваши ценности и покупательские привычки гармонируют друг с другом .....	172
<b>7 Время и тайм-менеджмент</b>	
Осмысление .....	177
Избыток обязательств перед другими и недостаток обязательств перед собой .....	178
Стратегии минималистского тайм-менеджмента .....	179
Возможно, у вас есть все время, которое вам нужно .....	191
<b>8 Отношения</b>	
Осмысление .....	198
Минималистские стратегии отношений .....	199
Люди и вещи — не одно и то же .....	211
<b>9 Продолжение вашего минималистского путешествия</b>	
Советы для того, чтобы не сходить с пути .....	216
Чтобы изменить поведение, измените идентичность .....	222
Источники .....	225
Алфавитный указатель .....	227
Благодарности .....	233
Об авторе .....	235





## Введение

Я постучалась, подождала ответа, снова постучалась, а потом вставила ключ в скважину.

Когда вошла внутрь квартиры, что-то коснулось лица, и моя рука машинально взметнулась, чтобы убрать помеху в сторону.

*«Листья, — подумала я. — Ну конечно... Это же квартира Чарли».*

Большую часть времени между двадцатилетием и тридцатилетием я работала управляющей большим многоквартирным зданием на полуострове к югу от Сан-Франциско. Каждый год, проводя плановую проверку детекторов дыма, я целый день ходила по пятидесяти трем разным квартирам. Каким бы утомительным ни был этот день, я сгорала от любопытства и радовалась возможности хоть краем глаза увидеть, как живут другие люди.

Я видела квартиры, полные всевозможных безделушек, накопленных владельцами за целую жизнь или перешедших по

наследству от предыдущих поколений. Были и квартиры, где на кухонном столе не стояло ни единой тарелки, и такие, где на столешницах не было ни единого свободного местечка. Помню среди них и жилище, походившее на настоящий склад, с эклектичной коллекцией манекенов, бижутерии, бесчисленных бутылочек и баночек с пищевыми добавками (почему — понятия не имею). А вот в этой — в квартире Чарли — с каждым годом становилось все больше комнатных растений; наконец, распростертые зеленые ветви стали застывать весь солнечный свет, и по гостиной приходилось не ходить, а протискиваться.

Ежегодный обход этих пятидесяти трех квартир позволял мне украдкой заглянуть в совершенно разный мир живших в них людей.

### ТИХАЯ ЭПИДЕМИЯ

Что я наблюдала тогда — и твердо знаю сейчас — так это то, что слишком многие из нас обременены своими вещами, обязательствами, расписаниями и психологической ношей. Мы не можем дать себе передышку и наслаждаться жизнью, потому что слишком заняты попытками *управлять* ею. В глубине души мы боимся однажды утром проснуться и осознать, что упустили драгоценное время взросления своих детей или годы доброго здоровья, потому что уделяли слишком много внимания вещам, которые в конечном счете ничего не значат. *Это* и есть проблема, которую я хочу помочь вам решить

с помощью своей книги. И ведущую роль в этом сыграет минимализм. Речь пойдет не только о наших вещах, но и об образе жизни.

## МОЙ ПУТЬ К БОЛЕЕ ПРОСТОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Я не знала, что такое минимализм, когда впервые ощутила тягу к нему. Я была по уши в полуночных кормлениях, слюнявых детских поцелуях и безумных психологических качелях — от ощущения безмерной любви и удовлетворенности до безнадежной усталости от того, что я всем нужна, и опустошения, полного масштаба которого даже не могла прежде вообразить.

Хаос внутри меня вполне гармонично сочетался с хаосом вокруг. Под конец одного особенно долгого дня я медленно прошлась по своей квартире, чувствуя себя побежденной беспорядком. Документы, игрушки, детские шезлонги, поильники, одеяльца, соски и книжки покрывали все поверхности. Словно в мою гостиную ворвался детский отдел большого универмага.

Именно в те годы я начала слышать внутренний тихий голос, мягко подталкивавший меня к более простому подходу к жизни, построенной вокруг вещей, которые действительно были важны для меня и приносили мне радость, — и ничего более. Я постепенно перестала говорить «да» в ответ на каждую обращенную ко мне просьбу. Я начала ходить по дому, оценивая наши пожитки критическим взглядом. Теперь я решительно защищала наше семейное время — поездки на пляж, субботние

походы, вылазки в местный аэропорт, где мы наблюдали, как совершают посадку маленькие самолеты. Все это произошло не сразу, но минимализм менял мою жизнь к лучшему — в тысяче разных аспектов.

Пусть мой путь к минимализму начался, когда я была молодой матерью, но ваш может стартовать в любое время, на любой стадии жизни. Он может начаться сегодня.

### МОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВАМ

Эта книга предлагает холистический подход к минимализму. Я надеюсь помочь вам упростить жизнь: не только путем уменьшения количества вещей (хотя отчасти именно так!), но и с помощью рационализации вашего времени и интеллектуальной энергии, чтобы у вас освободилось пространство для наслаждения тем, что действительно важно. Читая, вы будете учиться сокращать объем своей нынешней собственности и решитесь впредь впускать в свой дом намного меньше вещей; вы заново оцените свои отношения с людьми и определите, как они могут вносить более ценный вклад в качество вашей жизни; вы окинете критическим взглядом свой календарь, чтобы выкроить больше времени для людей и занятий, значимых для вас.

Но есть и более глубокий уровень: я хочу помочь вам положить конец спешке и перегрузке и начать *жить* в атмосфере довольства и радости. Это не означает, что вас отныне будут

обходить стороной жизненные коллизии или что вам больше никогда не придется переживать периоды хлопот или стресса. Но в эти трудные времена вы будете вооружены нужными инструментами и ясностью ума, позволяющими разобраться, от чего можно отказаться, а что нужно держать и не отпускать. Добро пожаловать в «минималистский образ жизни»!





# 1

## Сердце МИНИМАЛИЗМА

Я сидела в шалфейно-зеленом кресле-качалке, а трое моих маленьких детей играли на полу передо мной, и солнце раскрашивало небо теплыми золотистыми мазками. Я была в сотнях миль от родителей, растила детей, пока муж был в разъездах, и сама занималась работой, которая мне не нравилась. Стресс и одиночество — вот мои самые сильные ощущения в то время.