

REGINA WONG

UWOLNIJ  
PRZESTRZEŃ

PRZEWODNIK MINIMALISTY  
PO DOBRYM ŻYCIU

*filo*

Copyright © 2017 by Regina Wong  
Cover design by Jenny Zemanek  
Cover photo credit: iStockphoto

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner without the express written consent of the publisher, except in the case of brief excerpts in critical reviews or articles.

First published by Skyhorse Publishing in 2017

Copyright © for Polish Edition by Wydawnictwo FILO, Warszawa 2018

Tytuł oryginału: Make Space: A Minimalist's Guide to the Good and the Extraordinary

Wydawca: Katarzyna Drewnowska  
Przekład z języka angielskiego: Edyta Basiak  
Redakcja i korekta: Anna Magierska  
Skład: Milena Leśniak

Dystrybucja: FK Olesiejuk  
ul. Poznańska 91, 05-850 Ożarów Mazowiecki  
[www.olesiejuk.pl](http://www.olesiejuk.pl)

ISBN: 978-83-62903-40-5

Informacje o książkach Wydawnictwa Filo znajdziesz na stronie internetowej: [www.filo.com.pl](http://www.filo.com.pl)

# Spis treści

**WSTĘP · 11**

## **ROZDZIAŁ 1**

**Esencja minimalizmu · 17**

CZYM JEST MINIMALIZM? · 17

JAK MINIMALIZM ZMIENI TWOJE ŻYCIE · 22

CZY JA TEŻ MOGĘ BYĆ MINIMALISTĄ? · 26

SŁOWO PRZESTROGI · 28

JEŚLI NIE TERAZ, TO KIEDY? · 30

## **ROZDZIAŁ 2**

**Rzeczozmęczenie · 33**

CZY TONIEMY W RZECZACH? · 33

DLACZEGO MAMY WIĘCEJ, NIŻ NAM TRZEBA? · 37

### **ROZDZIAŁ 3**

## **Sztuka oczyszczania przestrzeni · 41**

- CZYM DLA CIEBIE JEST DOM? · 41
- ZWIZUALIZUJ WYMARZONĄ PRZESTRZEŃ  
I STYL ŻYCIA · 42
- PO CO OCZYSZCZAĆ PRZESTRZEŃ? · 42
- HARMONIJNY PRZEPŁYW ENERGII · 44
- JAK OCZYŚCIĆ PRZESTRZEŃ · 45
- POZBAŹ SIĘ BAŁAGANU RAZ A DOBRZE · 47
- DZIAŁAJ SYSTEMATYCZNIE · 49
- UTRZYMANIE ŁADU · 73

### **ROZDZIAŁ 4**

## **Przez samoświadomość, skupienie i intencję ku mocy · 85**

- POKAŹ SWOJE PRAWDZIWE JA · 85
- ŻYJ ZGODNIE Z WŁASNYMI OCZEKIWANIAMI · 88
- PRZESTAŃ GLORYFIKOWAĆ BRAK CZASU · 92
- ODNAJDŹ SKUPIENIE POŚRÓD ROZPRASZACZY · 95
- KTO POKOCHA NERWUSA · 99
- ZAMARTWIANIE SIĘ NIC CI NIE DA · 105
- ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE · 108
- INTENCJONALNIE KREUJ SWOJE ŻYCIE · 110

**ROZDZIAŁ 5**  
**Popraw swój emocjonalny  
dobrostan · 113**

WSPOMAGACZE I WAMPIRY ENERGETYCZNE · 113

WYPEŁNIJ PUSTKĘ · 116

WYBIERAJ RELACJE, KTÓRE CI SŁUŻĄ · 120

POHAMUJ GNIEW · 124

ZAZDROŚĆ TO STRACONA EMOCJA · 128

SZTUKA ODPUSZCZANIA · 132

PŁYŃ Z NURTEM I SŁUCHAJ NATCHNIENIA · 139

WDZIĘCZNOŚĆ DROGĄ DO SZCZĘŚCIA · 141

**ROZDZIAŁ 6**  
**Wolność finansowa · 145**

PIENIĄDZE ZNACZĄ DUŻO, ALE NIE WSZYSTKO · 145

CZAS JEST NAJCENNIJSZYM ZASOBEM · 149

MAKSYMALIZACJA MINIMALISTYCZNEGO BUDŻETU · 151

TRZY ASPEKTY BUDŻETU MINIMALISTY · 154

BUDŻET MINIMALISTY SKROJONY NA MIARĘ · 156

ŚWIADOMA KONSUMPCJA · 161

ŻYCIE WOLNE OD DŁUGÓW · 163

JAK OSIĄGNĄĆ I UTRZYMAĆ

WOLNOŚĆ FINANSOWĄ · 169

## **ROZDZIAŁ 7**

### **Jak wieść niezwykle życie · 173**

NADAĆ ŻYCIU SENS · 173

JAK ODKRYĆ SWOJĄ ŻYCIOWĄ MISJĘ · 178

ODDAĆ INNYM CZĄSTKĘ SIEBIE · 182

DZIEŃ Z ŻYCIA MINIMALISTY · 184

## **ROZDZIAŁ 8**

### **Kilka myśli na koniec · 191**

PODSUMOWANIE NAJWAŻNIEJSZYCH  
MYŚLI · 191

### **ŹRÓDŁA INSPIRACJI · 193**

### **BIBLIOGRAFIA · 195**

Książkę tę dedykuję mojej mamie  
oraz wszystkiemu, co jest mi niezbędne  
do szczęścia.





# Wstęp

Większość książek jest poświęcona tematowi „więcej” – posiadaniu i robieniu więcej. Ta mówi o „mniej” – o tym, jak żyć dobrze, a nawet lepiej, posiadając mniej. W skrócie: mniej rzeczy, ale tych *właściwych*. Opowiada, w jaki sposób minimalizm i prostota mogą odmienić twoje życie i pomóc ci je w pełni wykorzystać. Nie traktuje jedynie o pozbywaniu się rzeczy i kłopotów, lecz o zmianie nastawienia i spojrzeniu na życie z nowej perspektywy. Jest instrukcją pokazującą, jak możesz zmienić życie w sposób całościowy.

Sam fakt, że czytasz tę książkę, pokazuje, że odczuwasz pewną potrzebę: potrzebę większego szczęścia, lepszego samopoczucia, większej jasności i kontroli nad własnym życiem i większej z niego satysfakcji. Wbrew powszechnej opinii za-

spokojeniu tych potrzeb nie służy posiadanie w życiu więcej, lecz raczej mniej. Większość z nas tkwi w przekonaniu, że do pełni szczęścia potrzebujemy więcej pieniędzy, więcej przedmiotów, więcej gadżetów, więcej przyjaciół, większych domów i samochodów, bardziej prestiżowych stanowisk... Można by wymieniać bez końca.

Gdyby faktycznie tak było, wszyscy powinniśmy rozprawiać o pomnażaniu pieniędzy, zwiększaniu konsumpcji, wspinaniu się na kolejne szczeble kariery i wygłaszać peany na temat „terapii zakupowej”. To wszystko daje nam chwilowy haj, ale wkrótce zastępuje go poczucie pustki i rozczarowania, a my próbujemy je zagłuszyć nabywaniem kolejnych rzeczy. Wpadamy w błędne koło – uniesienie trwa coraz krócej i potrzebujemy coraz więcej i więcej, aby je podtrzymać i zaspokoić niesłabnący głód.

Większy majątek, zachłanna konsumpcja i szerszy wachlarz opcji do wyboru nie uczyniły nas szczęśliwsiymi od naszych przodków żyjących w czasach, gdy ludzie posiadali mniej rzeczy i długów. Zamiast z lepszym samopoczuciem skończyliśmy ze spiralą długów i coraz większymi powierzchniami magazynów na wynajem, których potrzebujemy do przechowywania efektów tych kompulsywnych zakupów.

„W porównaniu ze swoimi dziadkami dzisiejsi młodzi dorośli wzrastali w znacznie większym dobrobycie, nieco mniejszym

poczuciu szczęścia i o wiele większym ryzyku depresji i różnorodnych zaburzeń socjopatycznych”, zauważa dr David G. Myers, psycholog z Hope College i autor artykułu „Peniądze, przyjaciele i wiara ludzi szczęśliwych”, opublikowanego w czasopiśmie „American Psychologist”. „Poprawie naszej sytuacji materialnej, jaka nastąpiła w ciągu ostatnich czterdziestu lat, nie towarzyszyła w najmniejszym nawet stopniu poprawa subiektywnego samopoczucia”.

Życie jest za krótkie na krótkotrwałe rozwiązania; potrzebny nam skuteczny lek, a nie prowizoryczne środki. Niezbędne jest holistyczne i długofalowe rozwiązanie. Może nim być minimalizm.

Minimalizm nie sprowadza się do samoograniczania; przeciwnie, jest źródłem radości. Polega na pozbyciu się nadmiaru i rzeczy zbędnych, na wyfiltrowaniu tego, co niezbędne, co dodaje naszemu życiu radości, wartości i celowości. Pozwala określić części składowe naszego szczęścia i skoncentrować się na nich w celu osiągnięcia optymalnej satysfakcji. Nie mówimy tu jedynie o wyrzuceniu z otoczenia nadmiaru przedmiotów, lecz również o poprawie naszego stanu duchowego i emocjonalnego. Szukamy możliwości dokonania zmian w nastawieniu i perspektywie oraz wypracowania nowych nawyków w celu przeprowadzenia pozytywnej i całościowej rewolucji w naszym życiu.

## Parę słów o mnie

Kimże jestem, żeby mówić ci, na czym polega minimalizm? Jestem autorką Simple and Minimal, popularnego bloga o minimalizmie i prostym życiu ([simpleandminimal.com](http://simpleandminimal.com)). Prowadzę własne firmy, w tym Live Well With Less ([livewellwithless.com](http://livewellwithless.com)), która pomaga innym wieść szczęśliwsze i pełniejsze życie dzięki minimalizmowi. Ponadto przewodniczę grupie The Minimalists London Meetup Group, która skupia początkujących i zaawansowanych minimalistów, zapewniając im wsparcie poprzez media społecznościowe i spotkania.

W poprzednim życiu żyłam dla sukcesu i konsumpcji, lecz nie znajdowałam w tym radości i spełnienia. Minimalizm zmienił moje życie. Wierzę, że zmieni też twoje.

Po skończeniu studiów przez wiele lat robiłam karierę korporacyjną w sektorze telekomunikacyjnym, m.in. w Azji i Ameryce, a następnie z powrotem w Wielkiej Brytanii. Z początku pieniądze i prestiż związane z karierą dawały mi dużo radości oraz moc nabywczą. Gdy tylko czułam się zestresowana i nieszczęśliwa, ruszałam na szybkie zakupy. Często coś wpadało mi w oko, lecz nie mogąc zdecydować się na jeden kolor, kupowałam wszystkie dostępne (teraz aż się krzywię na to wspomnienie!). Z czasem pracowałam coraz ciężiej, coraz więcej podróżowałam i zarabiałam. W niepojęty jednak dla mnie sposób czułam się coraz bardziej nieszczęśliwa, pusta

w środku, zestresowana i sfrustrowana. Weekendy stały się dla mnie świętością, bo były to jedyne dwa dni w tygodniu, kiedy faktycznie miałam poczucie szczęścia i kontroli nad własnym życiem. Poświęcałam je w pełni ulubionym zajęciom, jak myszkowanie w księgarniach i kupowanie książek, na których czytanie brakowało mi czasu. W skrócie: żyłam jedynie przez dwa z siedmiu dni tygodnia i nie było mi z tym dobrze.

W wyjątkowo czarnej chwili zdałam sobie sprawę z istnienia innych opcji. Nie musiałam przecież wykonywać znienawidzonego zawodu, który kłócił się z moimi przekonaniem i pasjami. Mogłam oddać się swoim zainteresowaniom i na nich zarabiać. Nie musiałam żyć w oczekiwaniu na emeryturę (która dla ludzi ze wszystkich pokoleń po baby boomers i tak nie jest pewna!). Wcale nie potrzebowałam „rzeczy”, przez które kurczowo trzymałam się życia i pracy wysysających ze mnie radość, nadzieję i energię.

Mogłam przecież odrzucić powszechne przekonania i samodzielnie określić, jak chcę przeżyć swoje życie i jaką miarą ocenić swój sukces. Zdałam sobie sprawę, że ustalając właściwe priorytety, dokonując innych, lepszych wyborów i żyjąc minimalistycznie, zyskam więcej wolności, świadomości, spełnienia i intensywności. Teraz mam więcej, mając mniej. Jeśli „więcej” nie daje odpowiedzi na nurtujące cię pytania, spróbuj „mniej” i zobacz, dokąd cię to zaprowadzi.

*Prawdziwe szczęście można osiągnąć  
jedynie wtedy, gdy przeobrazimy  
nasz sposób życia z bezrefleksyjnego podążania  
za przyjemnością w celowe dążenie  
do wzbogacania naszego wnętrza,  
gdy skoncentrujemy się na „byciu więcej”,  
a nie jedynie posiadaniu więcej.*

**Daisaku Ikeda**

# Rozdział 1

## Esencja minimalizmu

### Czym jest minimalizm?

Z czym kojarzy ci się słowo *minimalizm*? Ubrania w monotonnych kolorach? Surowy wystrój w bieli? Niemal puste wnętrza? To jedynie kilka z wielu przejawów minimalizmu, który może się manifestować nie tylko na poziomie fizycznym, lecz także umysłowym i emocjonalnym. Aby w pełni czerpać z minimalizmu, warto podejść do niego całościowo.

Minimalizm w istocie sprowadza się do przewartościowania priorytetów tak, aby pozbyć się nadmiaru i zbędnych rzeczy – dobytku, przekonań, zachowań, zwyczajów, związków i czynności – które nie dodają naszemu życiu wartości, a skupić się na rzeczach kluczowych, wzbogacających nasze życie.

Minimalizm z definicji i praktyki jest sprawą indywidualną. Nie ma ściśle określonych kryteriów, które narzucałyby maksymalną dozwoloną liczbę posiadanych przedmiotów, konkretne wnętrza mieszkalne czy szczególny styl życia. Nie jest to filozofia typu: wszystko albo nic. Minimalizm ma wiele odcieni, a minimaliści różnią się od siebie, choć łączy ich jeden cel. Tym, co ich jednoczy i określa, są wspólne ideały, przekonania i zwyczaje. Zaliczam do nich:

- Zachowanie jedynie tego, co przydaje naszemu życiu szczęścia, wartości, celu i wolności, a pozbycie się zbędnej reszty. Dotyczy to zarówno rzeczy materialnych (ubrania czy papiery), jak i niematerialnych (na przykład toksyczne związki, uczucia niepokoju i napięcia, nieproduktywne nawyki i niepotrzebne zobowiązania).
- Skupienie się na tym, bez czego nie możemy żyć, zamiast zastanawiania się nad tym, czego możemy się pozbyć. Minimalistyczne życie powinna cechować radość, a nie odmawianie sobie wszystkiego.
- Bycie bardziej uważnym i świadomym otaczających nas ludzi, doświadczeń i sytuacji, tak by życie stało się bardziej celowe, przemyślane i intensywne.



Minimalizm w życiu osobistym najlepiej określa szwedzkie słowo *lagom*. Znaczy ono „wystarczająco, dostatecznie, nie za dużo, nie za mało, lecz w sam raz”. Często jest tłumaczone jako „z umiarem”, „w równowadze”, „w prostocie siła” czy „odpowiedni”. Zauważ, że żadne z tych określeń nie kojarzy się z niedostatkim, który zmusza do odmawiania sobie czegoś, a już na pewno nie z nadmiarem płynącym z przesadnej konsumpcji. Praktykowanie minimalizmu jest jak nalewanie herbaty do filiżanki. Gdy nalejemy zbyt mało, nie zaspokoi naszej potrzeby (pragnienia), a gdy zbyt dużo, herbata się przeleje, a my będziemy musieli poświęcić sporo czasu i wysiłku na posprzątanie bałaganu.

Minimalizm i prostota często są błędnie utożsamiane z posiadaniem bardzo niewielu rzeczy lub ich brakiem. Niektórzy mówią: „Nigdy mi się nie przelewało i nie mam dużego dobytku, więc chyba jestem minimalistą”. Możliwe, że faktycznie tak jest, ale istotą minimalizmu nie jest życie w biedzie, lecz celowe i świadome wprowadzanie jego zasad w życie. Minimalistą jest się z wyboru, a nie z konieczności.

Minimalizm koncentruje się na intencji, nie na rzeczach. Jednym odpowiada życie z bardzo skromnym dobytkiem, inni czerpią wiele radości i inspiracji z biblioteczek liczącej trzysta książek. Pozbycie się wszystkich książek prawdopodobnie uczyniłoby ich miłośnika bardzo nieszczęśliwym, a to sprzecz-

ne z założeniami minimalizmu, który powinien skupiać się na tym, co jest niezbędne dla naszego szczęścia i spełnienia.

Są fizyczne i emocjonalne granice tego, co mogą nam zapewnić posiadane przez nas, a nie absolutnie niezbędne rzeczy. Kupno domu za pół miliona może nas uszczęśliwić, ale kupno domu za dwa i pół miliona niekoniecznie uczyni nas pięciokrotnie szczęśliwsiymi. Wynika to z prawa malejących przychodów. Od pewnego momentu dodatkowy przychód i majątek nie wpływają znacząco na poziom szczęśliwości, a de facto w wielu przypadkach skutkują utratą szczęścia. Analogicznie mniej liczny dobytek nie oznacza mniejszej satysfakcji. Posiadanie mniejszej liczby rzeczy, lecz starannie wyselekcjonowanych, może nam dać większe spełnienie.

Jak w wypadku większości pragnień i starań, nadrzędnym celem minimalizmu jest osiągnięcie szczęścia. Ku szczęściu prowadzi wiele dróg. Uporządkowanie bałaganu we wszystkich obszarach i życie zgodne z zasadami minimalizmu, skupione na tym, co niezbędne, pozwoli ci wyraźniej dostrzec kierunek i szybciej osiągnąć wyznaczony cel. W etos minimalizmu wpisane jest dążenie do radości i celowości. Jest on narzędziem pozwalającym nam osiągnąć wolność – od poczucia przytłoczenia, zbytecznych rzeczy, konsumpcjonizmu, mentalnego bałaganu, blokad emocjonalnych i toksycznych

związków, długów i pozbawionej radości pogoni za „więcej”.  
Pozwala wręcz namacalnie poczuć radość i żyć w niezwykły  
sposób.

*U podstaw minimalizmu leży umiar,  
równowaga pomiędzy niedostatkim a nadmiarem,  
z definicji niemierzalna i osobista.*

**Anonim**

## Jak minimalizm zmieni twoje życie

Minimalizm i ograniczanie się to o wiele więcej niż pozbywanie się niechcianych rzeczy. Wiele przeszkód uniemożliwiających nam życie w optymalny sposób wcale nie jest przedmiotami czy rzeczami materialnymi. Dlatego też ta książka nie traktuje jedynie o oczyszczaniu przestrzeni z nadmiaru przedmiotów. Dla wprowadzenia znaczących i fundamentalnych zmian w życiu oraz osiągnięcia pożądanego przez nas szczęścia i spełnienia kluczowe jest poświęcenie uwagi rzeczom niematerialnym. Myślę tu o ograniczających nas przekonaniach czy barierach umysłowych i emocjonalnych, takich jak brak pewności siebie, lęk przed zmianami i porażkami, stres, niedające satysfakcji relacje i praca, niezdrowe nałogi, długi finansowe i inne obciążenia, które nie pozwalają w pełni wykorzystywać życiowego potencjału.

Minimalizm i samoograniczenie to posiadanie więcej rzeczy istotnych, a mniej tych nieistotnych. Daje nam to wolność podążania za życiowymi celami i marzeniami, poszerza możliwości realizacji zamierzeń, w których się spełniamy, poprawia jakość życia. Pozwala nam głębiej odetchnąć, daje czas na refleksję i rozagę oraz energię i zasoby potrzebne do osiągnięcia wartościowych celów.

Aby ocenić, co jest nam niezbędne, najłatwiej wybrać rzeczy, bez których nie wyobrażamy sobie życia. By żyć w opty-

malny sposób, musimy znaleźć odpowiedź na pytanie, kim chcemy być i co chcemy w życiu osiągnąć. Wszystko, co nie sprzyja realizacji tego celu, jest nieistotne. W skrócie: należy odciąć grubą kreską wszystko, co nie jest wartościowe lub celowe. Dzięki samoograniczaniu skupiamy się na tym, co istotne, mniej dźwigamy na barkach i zyskujemy wolność, by po prostu *być*.

Oto jak minimalizm odmienił moje życie na lepsze:

- Czuję się naprawdę wolna, gdyż prawie nic mnie nie powstrzymuje
- Moje działania są bardziej celowe
- Mam mniejszy dobytek – jedynie rzeczy istotne, wartościowe i dające mi radość
- Konsumuję dobra w bardziej świadomy sposób
- Obniżam wydatki
- Pozbyłam się długów
- Rozwijam się jako jednostka
- Odkryłam cel i misję mojego życia
- Robię jedynie to, co mnie inspiruje i daje poczucie spełnienia
- Działam w zgodzie z moimi pasjami, wartościami i celami finansowymi

- Nauczyłam się odpuszczać i iść na żywioł
- Zostawiłam przeszłość za sobą, doceniam terażniejszość i cieszę się na przyszłość
- Bardziej świadomie planuję czas i zasoby
- Znalazłam sposoby na dzielenie się z innymi

Na moje zainteresowanie minimalizmem i płynącymi z niego korzyściami złożyły się w szczególności trzy czynniki:

- Przeciążenie zmysłów nadmiarem przedmiotów, informacji i zobowiązań
- Rozwój technologiczny i wielofunkcyjność nowych sprzętów (jak smartfon czy czytnik książek), które pozwalają ograniczyć liczbę posiadanych przedmiotów
- Krachy finansowe (jak ten z 2008 roku), klęski żywiołowe i inne ważne wydarzenia, które skłaniają nas do przeanalizowania na nowo naszych priorytetów

#### **ĆWICZENIE:**

Spisz pięć celów, które chcesz osiągnąć dzięki minimalistycznemu życiu.

**Pytanie:** *Jak wyrzeźbić słonia?*

**Odpowiedź:** *Weź duży kamienny blok i odłup od niego wszystko, co nie przypomina słonia.*

**Pytanie:** *Jak żyć tak, jak chcę?*

**Odpowiedź:** *Sprecyzuj, jak chcesz żyć,  
a potem pozbądź się wszystkiego,  
co nie jest zgodne z tą wizją...  
ponieważ jedynie zagraca twoje życie!*

**Kate Carpenter**

## Czy ja też mogę być minimalistą?

Odpowiedź na to pytanie brzmi: Tak, oczywiście! Minimaliści wywodzą się ze wszystkich grup etnicznych, narodowych i społecznych. Nigdy nie jest za późno lub za wcześnie, by zostać minimalistą. Niegdyś myślałam: Gdybym tylko odkryła minimalizm wcześniej! Ale doszłam do wniosku, że lepiej późno niż nigdy. Głęboko też wierzę w to, że na wszystko w życiu nadchodzi właściwy moment. Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się mistrz. Jeśli nasz umysł i serce są zamknięte, nie znajdziemy w sobie otwartości i gotowości na nową ideę, nawet jeśli staniemy z nią twarzą w twarz. A wszyscy wiemy, że przymuszanie ludzi do zaakceptowania idei na siłę nigdy nie działa. Fakt, że czytasz tę książkę, może być właśnie znakiem otwartości i gotowości na minimalistyczną rewolucję w twoim życiu. Zapewniam cię, że poczucie wolności i spokoju płynące z minimalistycznego stylu życia jest namacalne i wprost niewiarygodne, a jedyną osobą, która może dać ci przyzwolenie, by wejść na drogę minimalizmu, jesteś ty.

Wejście na drogę minimalizmu wymaga zmiany nastawienia i stylu życia, a jego skutkiem jest pozbycie się nadmiaru – w otoczeniu, umyśle i emocjach. Minimalizm winien być widoczny zarówno w twoich myślach, jak i uczynkach, w słowach, ale i potwierdzających je czynach.