

# ЖИЗНЬ СО СМЫСЛОМ

minimal  
life

рабочая тетрадь  
по устраниению  
беспорядка в вашей жизни

В У Т А Т Ъ Я Н А Л О Г И Н О В А

**БОМБОРА**<sup>TM</sup>

Москва 2020

## САЙТЫ И ИНТЕРЕСНЫЕ БЛОГИ

minlife.ru

## САЙТЫ И ИНТЕРЕСНЫЕ БЛОГИ

# ВВЕДЕНИЕ

В быстром ритме наших дней люди не замечают, как нагружают себя лишними делами, покупают вещи и не используют их, как времени становится все меньше, а стресса — все больше. Все это с каждым днем усложняет жизнь. Минимализм стал выходом для многих людей.

## ЧТО ТАКОЕ МИНИМАЛИЗМ?

Минимализм — это концепция простой жизни. Инструмент, который поможет понять, что в вашей жизни лишнее, а на что стоит обратить внимание. У многих есть ошибочное представление, что минимализм — это ущемление своих желаний, комфорта и экономия. Как раз наоборот! Минимализм помогает отыскать свои желания среди навязанных и воплотить их.

Что вы получите, когда будете придерживаться минималистичного образа жизни:

1. СВОБОДА И ЭНЕРГИЯ. После расхламления дома остаются только полезные и любимые вещи. Дом выглядит просторнее, вы меньше времени тратите на уборку и больше — на приятные дела.

2. НЕСПЕШНОСТЬ. Когда вы ведете простую жизнь, то вы не торопитесь. У вас есть время подумать, проанализировать и поступить рассудительно. Бонус — сбереженные нервные клетки.
3. КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ И ЭКОНОМИЯ. Вместо того чтобы покупать 10 вещей низкого качества, вы купите одну, но ту, которая вам понравится и будет намного более высокого качества. К тому же вещь прослужит дольше, чем и сэкономит ваши финансы.
4. СЧАСТЬЕ. Минимализм помогает отбросить все лишнее и фокусироваться на важном. Любимое хобби, близкие люди, творчество, обучение, досуг — все это делает жизнь счастливее.
5. СПОКОЙСТВИЕ. Когда вы перестаете быть привязанными к материальным вещам, у вас снижается уровень тревоги и уходит страх потерь.
6. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. Пройдя весь путь к минимализму, вы будете понимать, что вам нравится, а что нет. Вы будете уметь делать свой выбор, на который не смогут повлиять извне. У вас будет время задумываться над тем, кто вы и куда идете.

Минимализм — не столько о вещах, сколько о вашем внутреннем мире.

Мы живем здесь, чтобы наполнять свое внешнее и внутреннее пространство вещами и опытом. Минимализм помогает разобраться, чем конкретно вы хотите заполнить это пространство.

Минимализм уникален для каждого человека. Ваша версия минимализма будет основана на том, какой вы человек, что для вас важно, что вам нравится и что интересно.

**ЗАДАНИЕ:** закройте глаза и представьте себе жизнь без долгов, без чувства вины, без негативных людей, без постоянных дел и без вещей, которыми завален ваш дом.

Напишите, чем вы занимаетесь в своей идеальной жизни, как проводите время, кто рядом с вами.

# ОСОЗНАННОСТЬ В ПОКУПКАХ

## КАК ПРЕКРАТИТЬ ПОКУПАТЬ НЕНУЖНОЕ?

Если по всему дому разбросаны вещи, которыми вы не пользуетесь, а на кухне лежат 5 пачек макарон, купленные по акции, то пора задуматься о том, чтобы начать сдерживаться в покупках. Ведь страсть к лишним тратам может стать проблемой: чувство вины из-за потраченных денег, опустошенный кошелек, переполненные шкафы и полки.

Мы перестаем контролировать себя и бездумно тратим деньги в магазинах и торговых центрах на то, что нам кажется в эту минуту очень полезным или красивым. Но через несколько часов радости от обладания новой вещью мы испытываем досаду, разочарование и внутреннююпустоту.

## **ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?**

Покупка — это способ снять стресс. Покупка желаемой вещи или красивой безделушки — это радость и удовольствие, наше настроение улучшается. Но ненадолго.

Покупка — это награда. Когда человек не получает одобрение от других, он пытается повысить свою самооценку через покупки: «Ведь я же заслужил».

Покупка — это поддержка. Человек, который постоянно терпит и жертвует, хочет себя порадовать и получить компенсацию своих мучений.

Если вовремя не обратить внимания на эти проблемы, то у человека это может перерости в шопоголизм. У шопоголика есть одна цель в жизни — это поход по магазинам и сам процесс покупок.

## **ВАМ НУЖНО ПРАКТИКОВАТЬ ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ, ЕСЛИ ВЫ...**

- ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШИ РАСХОДЫ НЕ ПРЕВЫШАЛИ ВАШИ ДОХОДЫ;
- ВЫПЛАЧИВАЕТЕ КРЕДИТ ИЛИ ИПОТЕКУ;
- У ВАС СЛИШКОМ МНОГО РАЗЛИЧНОГО РОДА ХЛАМА, НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ;
- ХОТИТЕ ОТКЛАДЫВАТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ;
- ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЕЩИ НЕ ДЕЛАЮТ ВАС СЧАСТЛИВЫМИ.

# ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

## КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОКУПАТЬ ВЕЩИ:



### Грамотно ведите бюджет

Считайте свои расходы каждый день в течение месяца. Если эта сумма оказалась больше, чем ваши доходы, то пора оптимизировать свой бюджет и сократить траты.

Предлагаем вам также выделить один день в неделю, чтобы начать откладывать деньги. Не важно, копите вы на что-то конкретное, или просто хотите иметь некий резерв. На разворотах недели будет отмечена среда, вы можете делать это в среду или в любой другой день.



### Составляйте списки

Списки помогают обдумывать, необходима ли эта вещь или стоит посмотреть другие варианты. Этот осознанный подход поможет не совершать необдуманных и импульсивных покупок.