



В серии

«Живи легко, Будь в тренде!»

ВЫХОДЯТ КНИГИ:

Лора Вандеркам

ТАЙНА ВОЛШЕБНОГО УТРА

Как начало дня может изменить
ВСЮ ТВОЮ ЖИЗНЬ



Елена Володина

ДЗЕН В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



Фрэнсин Джей

РАДОСТЬ МАЛОГО

Как избавиться от хлама,
привести себя в порядок и начать жить



Фиона Феррис

ТРИДЦАТЬ ШИКАРНЫХ ДНЕЙ

ФРЭНСИН ДЖЕЙ

Радость малого

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА,
ПРИВЕСТИ СЕБЯ
В ПОРЯДОК И НАЧАТЬ ЖИТЬ

ОДРИ®

Москва 2018

УДК 64
ББК 37.279
Д40

Francine Jay
THE JOY OF LESS

Text Copyright © 2010, 2016 by Francine Jay

Джей, Фрэнсин.

Д40 Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить / Фрэнсин Джей ; [пер. с англ. Е. Деревянко]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 400 с. — (Живи легко, будь в тренде!).

ISBN 978-5-04-190603-0

Ежедневно мы получаем бесчисленные послания: купи это, и станешь красивее; обзаведись тем, и станешь успешнее; приобрети вон то, и твое счастье будет безграничным.

Фрэнсин Джей предлагает противоположное: чем меньше вещей, тем больше радости. Более 150 000 читателей ее блога уже изменили свою жизнь, попробуйте и вы познать радость минимализма!

Книга «Радость малого» поможет взглянуть на свою жизнь по-новому. Вы обретете свободное пространство в шкафах, свободные часы для встреч с близкими людьми и вдохновение для творчества.

**УДК 64
ББК 37.279**

ISBN 978-5-04-190603-0

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Порхает мотылек,
Словно не знает он бремени
Мира желаний¹.

— Кобаяси Исса —
Моя весна

¹ The small butterfly moves as though
unburdened by the world of desire
(*Kobayashi Issa. The Spring of My Life:
And Selected Haiku / S. Hamill (Transl.).
Shambhala, 1997*).



Содержание

Введение.....	14
---------------	----

часть первая

Основные принципы

1. Охарактеризовать вещи.....	23
2. Вы не то, что у вас есть.....	29
3. Меньше вещей — меньше стресса.....	35
4. Меньше вещей — больше свободы.....	40
5. Отделите себя от своих вещей.....	45
6. Будьте хорошим привратником.....	50



7. Научитесь воспринимать пространство.....	55
8. Наслаждайтесь без обладания.....	60
9. Счастье достаточности	65
10. Живите просто, так, чтобы остальные могли просто жить.....	70

часть вторая

Оптимизация

11. Начать сначала.....	77
12. Выбросить, хранить или отдать.....	82
13. Назначение каждого предмета.....	88
14. Все на своих местах.....	93
15. Все поверхности свободны	98
16. Модули	103
17. Пределы	109
18. Что-то прибыло, значит, что-то убыло	114
19. Сводим к минимуму	119
20. Поддерживаем порядок.....	125



часть третья

Комната за комнатой

21. Гостиная, или большая комната.....	133
Начать сначала.....	133
Выбросить, хранить или отдать	135
Назначение каждого предмета	137
Все на своих местах	139
Все поверхности свободны	141
Модули	143
Пределы	145
Что-то прибыло, значит, что-то убыло	148
Минимизация	150
Поддерживаем порядок	155
22. Спальня.....	158
Начать сначала.....	158
Выбросить, хранить или отдать	160
Назначение каждого предмета	162
Все на своих местах	164
Все поверхности свободны	166
Модули	167

Пределы	169
Что-то прибыло, значит, что-то убыло	171
Сводим к минимуму	172
Поддерживаем порядок	175
23. Гардероб	177
Начать сначала.....	177
Выбросить, хранить или отдать	180
Назначение каждого предмета	183
Всему свое место	186
Все поверхности свободны.....	188
Модули	190
Пределы	193
Что-то прибыло, значит, что-то убыло	195
Сводим к минимуму	197
Поддерживаем порядок	201
24. Кабинет	204
Начать сначала.....	204
Выбросить, хранить или отдать	207
Назначение каждого предмета	211
Все на своих местах	213
Все поверхности свободны.....	217
Модули	219

Пределы	221
Что-то прибыло, значит, что-то убыло	225
Сводим к минимуму	228
Поддерживаем порядок	231
25. Кухня и столовая	234
Начать сначала.....	234
Выбросить, хранить или отдать	237
Назначение каждого предмета	239
Все на своих местах	242
Все поверхности свободны	244
Модули	247
Пределы	249
Что-то прибыло, значит, что-то убыло	252
Сводим к минимуму	254
Поддерживаем порядок	257
26. Ванная комната.....	260
Начать сначала.....	260
Выбросить, хранить или отдать	262
Назначение каждого предмета	264
Все на своих местах	267
Все поверхности свободны	269
Модули	271