

УДК 64
ББК 37.279
Д40

Francine Jay
LIGHTLY

LIGHTLY. Text Copyright © 2019 by Francine Jay

Джей, Фрэнсин.

Д40 Легко. Искусство простой и счастливой жизни /
Фрэнсин Джей ; [перевод с английского Т. Новико-
вой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Метод Кон-
Мари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-107958-1

Сколько в вашем гардеробе одежды, которую вы не надевали больше года? Сколько сувениров вы накопили на своем комоде? Сколько денег вы тратите на то, чем потом не пользуетесь?

Фрэнсин Джей, автор бестселлера «Радость малого», предлагает: давайте жить легче! Уже больше 300 000 человек стали ее последователями, превратив минимализм в приятный образ жизни.

«Легко» — это книга рецептов, которая поможет вам сэкономить.

«Легко» — это принцип «любимое и необходимое» во всем.

«Легко» — это возможность избавиться от хлама, чтобы начать новую жизнь.

УДК 64
ББК 37.279

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

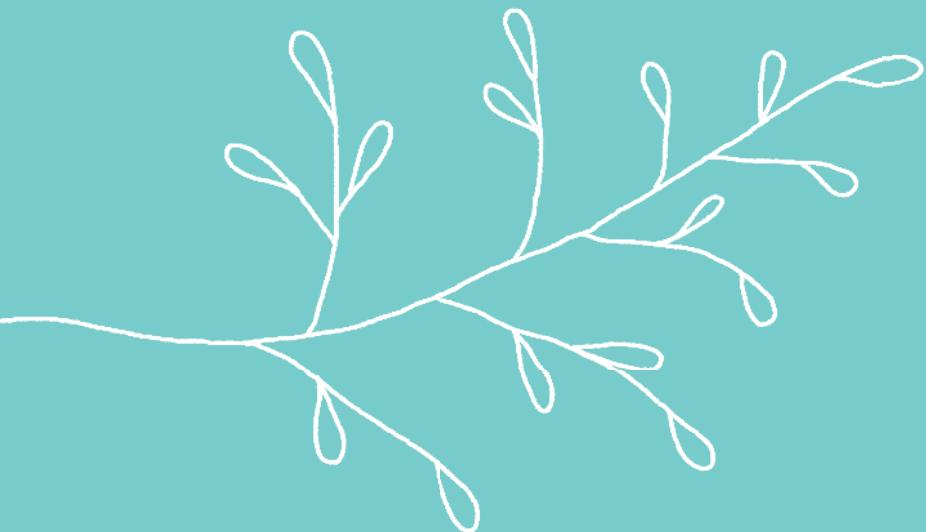
ISBN 978-5-04-107958-1



Посвящается Джуліет



Согрѣханіе



Вступление 10

Облегчаем свои запасы

Приемы 20

Чистый лист 21

Сбор 23

Оценка 25

Коробка «на выброс» 28

Под вопросом 31

Организация 34

Улучшение 37

Владычество

и контроль 39

Ограничение 41

Предмет за предметом 46

Рабочая одежда 46

Одежда для отдыха 50

Вечерняя одежда 52

Специальная одежда 55

Носки и белье 57

Верхняя одежда 59

Обувь 61

Сумки 63

Аксессуары 66

Тарелки (мелкие

и глубокие) 70

Чашки и бокалы 72

Столовые приборы 74

Посуда для торжеств 77

Кастрюли и сковороды 79

Формы для выпечки 82

Мелкая техника

для кухни 84





Кухонная утварь	86	Постельное белье	104
Ящик для всякой		Книги	106
всячины	88	Увлечения	109
Канцелярские		Памятные предметы	111
принадлежности	92	Подарки	114
Бумаги и документы	94	Детские вещи	118
Технические		Игрушки	120
устройства	97	Декор	123
Цифровое хранение	100	Мебель	125
Полотенца	102		

Одеваем свою постель

Меньше мусора	130	Покупаем	
Питаемся легко	134	ответственно	149
Убираемся легко	137	Покупаем	
Покупаем		на всю жизнь	152
меньше	142	Прокат	156
Покупаем		Ездим легко	159
поддержанное	145	Живем легко	164





Облегчаем свой стресс

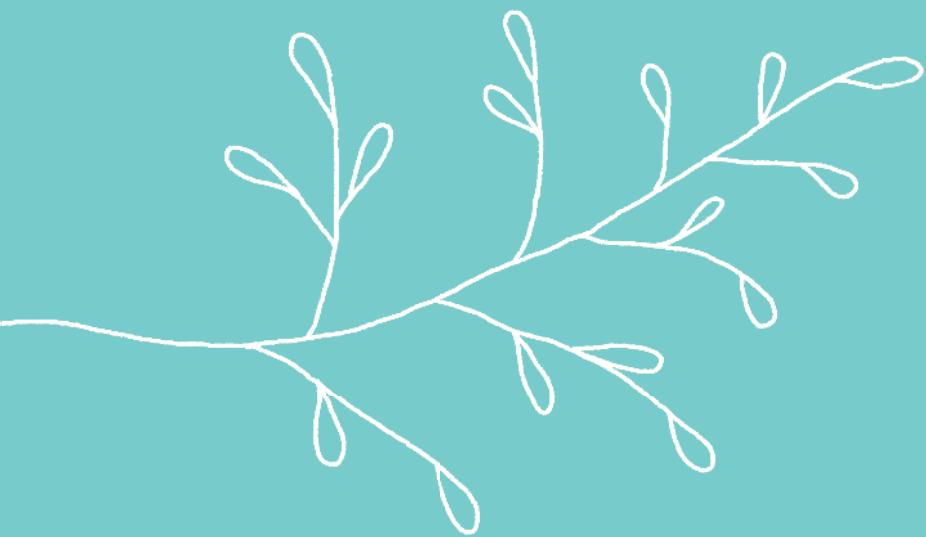
Делаем меньше	170	Страховка	189
Отказываем легко	173	Бытовая хореография	192
Разгружаем график	177	Вполне достойно	196
Отключаемся	182	Облегчаем успех	199
Ступени	185	Живем своим светом	204

Облегчаем свой дух

Вкус	210	Гуляем	229
Софросина	213	Отпускаем свое эго	234
Спокойствие	218	Будьте гибкими	237
Чувствуем легко	222	Будьте добрыми	241
Говорим легко	225	Будьте спокойными	244
Заключение	248		
Благодарности	254		



Всемирное



Казалось ли вам хоть однажды, что жизнь придавила вас к земле? Никогда не думали, что у вас слишком много вещей в доме, дел в графике и тревог на душе?

Наша жизнь день ото дня становится все тяжелее. Не то чтобы мы себя сознательно перегружали, но человек от природы склонен к накоплению — имущества, ответственности, эмоций — и не умеет от этого избавляться. А когда мы заняты работой, семьей и другими обязательствами, то даже не замечаем этих накоплений. И спохватиться не успеваем, как наши шкафы забиваются одеждой, календари пестрят делами, а на душе неспокойно.

Но есть хорошие новости: так жить необязательно. Если захочешь, можно сбросить значительную часть груза и жить гораздо легче. Тогда будет возможно наконец свободно дышать, а не влажить свои дни. И в этой книге я расскажу, как это сделать.

Для начала хочу рассказать, почему стала минималисткой: я обожаю путешествовать налегке. После нескольких поездок с тяжелым чемоданом я поклялась себе, что впредь буду ездить лишь с небольшой ручной кладью. Как же это освобождает! Без избыточного бага-

жа я почувствовала себя свободной как птица — энергичной, ничем не обремененной и готовой ко всему.

Мне захотелось воссоздать то же чувство свободы и в повседневной жизни. В перерывах между поездками я стала избавляться от всего лишнего в моем доме. Каждая сумка, исчезнувшая из него, снимала тяжкий груз с плеч.

Фраза «Жить легко» стала моей мантрой. Все началось с домашних вещей, но вскоре такой подход распространился на всю мою жизнь. Шла ли речь о лишней посуде, обязательствах или тревогах, я всегда спрашивала себя: «Как можно избавиться от этого груза?»

Когда яправлялась, настроение у меня улучшалось. Скоро стрессы и усталость остались в прошлом. Я начала жить спокойно, легко, эффективно и радостно.

Моя жизнь изменилась, и ваша — тоже может!

Эта книга — минималистическое руководство для всех и каждого. Хотите ли вы избавиться от лишнего в своей жизни или просто решили немного разобраться в шкафах. Хотите ли вы разгрузить свой график или просто найти пару свободных часов по вечерам. Хотите ли вы полностью изменить подход к жизни или просто избавиться от грызущего чувства вины.

Вы можете сделать свою жизнь «совсем» легкой или легкой «отчасти». Тут все целиком и полностью зависит от вас. Я познакомлю со всеми приемами, философией и истоками вдохновения, которые вам понадобятся. Все это собрано в этой книге и будет ждать, пока вы не почувствуете себя готовым.

На рынке полным-полно книг по уборке и избавлению от лишнего — возможно, вы уже читали некоторые из них. Может быть, те методы вам не подошли; или подошли, но хлам снова начал скапливаться. Может быть, вы реорганизовали свою жизнь, но не испытали удов-

летворения и безмятежности, которых ожидали. Может быть, вы думаете: «И зачем все это?» или «И что теперь?».

Мой подход другой. Я вышла далеко за рамки избавления от лишнего и постараюсь разгрузить ваши мысли, действия, каждый момент и все сферы жизни. Выделив на разборку конкретный день, потом очень легко скользнуть назад. Но когда вся жизнь подчинена единому принципу — жить легко, — в ней появляется чувство целеустремленности, а это мощный стимул к тому, чтобы не свернуть с пути. Лучшее в таком подходе — это отсутствие давления. Вам не нужно следовать какой-то программе или определенному порядку и делать абсолютно все. Я написала эту книгу, чтобы вы могли взяться за нее в подходящий для себя момент, раскрыть на любой странице и ощутить прилив вдохновения.

Первый раздел книги «Облегчаем свои запасы» покажет вам, как разгрузить собственный дом. Первый шаг к легкой жизни — упрощение обстановки. Открытое, наполненное воздухом пространство успокоит душу и улучшит настроение.

Имущество может быть мощным психологическим триггером, будто оно неразрывно связано с эмоциями. Избавляясь от физического хлама, вы освобождаетесь и от хлама ментального, даете себе новый старт, открываете путь к внутреннему благополучию.

Избавление от лишних вещей вовсе не должно быть утомительным или сложным занятием. Я разбила его на ряд полезных приемов, и процесс станет для вас простым и даже приятным. Разбираете ли вы один ящик или целую комнату, эти приемы сделают работу легкой.

И это подводит нас к важному моменту: не бойтесь начать с малого и действовать медленно. У большинства из нас просто нет ни времени, ни сил на то, чтобы разобрать целый дом за один прием. Гораздо лучше и полез-

нее действовать поэтапно и начинать, когда у нас появляется свободный час-другой.

Вот почему я посвятила каждой категории вещей отдельную главу. Используйте мою книгу как поваренную, в ней такой же принцип, только главный рецепт — минимализм. От чего бы вы ни решили избавиться — от книг или сумок, от обуви или постельного белья, — вы всегда можете раскрыть книгу на нужной странице и найти полезные советы и источники вдохновения. Совершенно необязательно читать целую главу, если вас интересует лишь вопрос сокращения количества ненужных тарелок.

И вы вовсе не обязаны читать книгу страница за страницей и следовать этому порядку. Начните с того, что для вас легче всего, и постепенно переходите к более сложному. Если вы не особо привязаны к канцтоварам или кухонной утвари, возьмитесь именно за это. Поняв, как легко и приятно избавляться от лишнего, вы преисполнитесь чувством уверенности, у вас появится импульс к работе с любимыми книгами или семейными сувенирами.

Основные приемы, которые относятся ко всем категориям, очень просты: вам нужно избавиться от лишнего. Смелее! Я буду рядом, чтобы поддержать вас в этом процессе.

Советую начать с анализа собственного дома, потому что это естественная отправная точка на пути к легкому образу жизни. Когда вы окружены огромным количеством вещей, трудно сосредоточиться на более абстрактном грузе, например, на обязательствах или тревогах. Гораздо проще сформировать легкое отношение к чему-то поверхностному (например, к носкам), чем сразу нырять в глубины духа и разума.

Но если вы уже все разобрали, свободно переходите к следующим главам. К первой части всегда можно будет вернуться, если возникнет такая необходимость.

Чтобы
наслаждаться жизнью,
мы должны
относиться к ней
ЛЕГКО.



ВОЛЬТЕР