

КАКОЙ ВЫ МИНИМАЛИСТ

Для кого-то минимализм — это чистый и роскошный интерьер. У других он ассоциируется с осознанной простотой и предельно низким количеством отходов. Еще бывают увлеченные путешественники, которые отправляются постигать мир лишь с рюкзаком за спиной. А какой вы минималист?

Бунтарь

У такого человека есть глубоко личные причины, которые в один прекрасный день подтолкнули его к минимализму. Он готов все бросить и начать новую жизнь в другом, более подходящем месте, и, что важно, вдали от диктата общества потребления. Он плывет против течения и не боится совершать антипотребительские поступки, поскольку для него это жизненный выбор, личное решение, которого он намерен придерживаться.

Стронник антироста

Стронник осознанной простоты и антироста довольствуется малым и с улыбкой встречает маленькие повседневные радости. Дома у него скромно и нет ничего лишнего. Он ест только здоровую пищу, покупает местные продукты и товары, изготовленные с соблюдением этических норм. Предпочитает долговечные или бывшие в употреблении вещи. Он покупает только самое необходимое, не допускает расточительства и живет по принципу «ноль отходов».

Его больше всего заботит окружающая среда, поэтому в повседневной жизни он предпочитает экологичные виды транспорта.

Прагматик

Прагматик — умеренный минималист. Им движет желание сделать свою жизнь проще. Он стремится к равновесию между своим идеалом минимализма и жизненными реалиями. Прагматик сокращает объемы своего имущества и ощущает легкость. В его интерьере все подобрано со вкусом, нет ничего лишнего, дома всегда чисто и прибрано. Он любит натуральные материалы, светлые и нейтральные оттенки. Такой человек совершает только продуманные покупки, приобретая товары любимых «этичных» брендов.

Кочевник

Такой человек обойдет целый мир с небольшим рюкзаком за спиной ради свободы и приключений. Без этого ощущения свободы и легкости он не чувствует себя живым. Такой человек может работать где угодно благодаря современным технологиям. Решив остепениться, он будет жить в tiny-house (мини-дома на колесах, которые сейчас набирают популярность по всему миру).

Философ

Живет простой жизнью, проникнутой духовностью и мудростью. Он сам решил ограничить себя в вещах и ни в чем не нуждается. Философ мало ест и живет в ритме природы. Он любит покой и ищет умиротворения в молитве, медитации, посте и любой другой духовной практике.

Модник

Он живет в роскоши и окружает себя современными, просторными, чистыми, светлыми интерьерами. Интересуется модой, дизайном интерьеров и разными видами искусства. Модник обретает покой и подпитывает силы в SPA-салоне или оздоровительном центре.

Вне категорий, всего понемножку

Каждый выбирает минимализм по сугубо личным причинам. Тем не менее, уверена, в вас есть что-то от каждого из описанных типажей. Я действительно думаю, что существует столько же видов минимализма, сколько и сторонников этого стиля. Возможно, вы кочующий бунтарь или философ, исповедующий антирост. А может быть, вы начинающий минималист-неофит или минималист-радикал, владеющий всего пятнадцатью предметами. Моя задача не в том, чтобы подвести вас под какой-то стандарт или шаблон, а в том, чтобы прояснить разницу между видами минимализма и упростить его понимание.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ эффект минимализма

У минимализма множество положительных эффектов, которые связаны между собой и проявляются со временем. Они помогают нам чувствовать себя на высоте. Этот волшебный круговорот подталкивает нас к эффективной жизни гораздо лучше, чем любая покупка.



Значительная экономия времени

Ощутимая экономия времени — одно из преимуществ минимализма. Пытались ли вы подсчитать, сколько времени тратите на покупки, то есть на приобретение новых вещей? Когда вы покупаете в интернете или в магазине товары на каждый день или просто пару обновок, это может отнять уйму времени. Привычное и почти автоматическое блуждание с тележкой между рядов супермаркета не имеет никакого смысла.

К тому же соблюдать чистоту и наводить порядок гораздо легче, если в шкафах, на полках и в других местах хранения лежит меньше вещей.

Можно реже стирать, гладить и прибираться. Больше не придется часами выбирать или искать в шкафу ту самую футболку, которую вы решили надеть сегодня. Одежда — классический пример, но это работает и с другими вещами:

- ▶ электроприборы, которые нужны всего раз в год;
- ▶ посуда, которой все больше и больше;

- ▶ нагромождение неиспользованной косметики;
- ▶ книги, под которыми прогибаются полки;
- ▶ украшения;
- ▶ игрушки и настольные игры;
- ▶ диски с музыкой и фильмами...

Все это — пылесборники, вынуждающие нас брать в руки тряпку или пылесос в три раза чаще обычного!

А что, если бы вы могли посвятить это время детям, близким, друзьям или себе?

Сократив количество вещей, мы освобождаем немало ценного времени для себя и близких.

Меньше нервозности

Чем меньше дел, тем спокойнее жизнь. Разгрузив график и перестав совершать бесполезные действия, мы становимся более умиротворенными и можем чаще бывать с близкими. Или заниматься тем, что поистине важно для нас. Мы становимся более свободными и легкими на подъем!

Благодаря минимализму у нас появляется больше свободного времени. Если экономить время, например, за счет хлопот по хозяйству, безусловно, станешь безмятежнее, и это весьма приятно.

Например, сократив содержимое гардеробной, вы избавите себя от стресса на извечную тему «что надеть», которая всегда актуальна при наличии колоссального количества одежды и обуви. Фраза «нечего надеть» останется в прошлом, так как теперь вы будете точно знать, какая одежда у

вас в наличии. Не нужно будет обзаводиться новой. Очень легко подобрать наряд, когда все вещи аккуратно разложены по полочкам и сочетаются друг с другом.

Что касается интерьера, то от минималистичного пространства тоже меньше устаешь. Это отдых не только для глаз, но и для ума. Наша жизнь становится безмятежнее, и к тому же мы уже не боимся неожиданного визита гостей.

Больше энергии

Вы будете тратить меньше времени и нервов, а значит, у вас будет больше энергии на что-то важное. Когда вкладываешься в любимые занятия, приносящие радость, то подпитываешься энергией и получаешь заряд, необходимый для чего-то более трудоемкого, чем ведение домашнего хозяйства.

Эта энергия, во-первых, позволяет нам предаваться любимым и важным занятиям, а во-вторых, обновляет нас, запуская благотворный круговорот энергии.

Экономия средств

Умение сосредоточиться на главном, не поддаваться влиянию рекламы и общества потребления положительно отражается на бюджете, поскольку мы менее склонны безудержно покупать и потреблять.

Встав на путь минимализма, мы осознаем, что для счастья вовсе не нужно накапливать добро, хотя общество потребления отчаянно пытается убедить нас в этом.

Само собой, покупая и потребляя меньше, мы экономим деньги. Меньше импульсивных покупок, меньше выбро-

шенной еды, меньше быстрых перекусов в общепите, меньше ненужных перемещений — и в итоге больше денег для чего-то важного.

Ясность ума

Убирая лишнее из шкафов, мы наводим порядок и в голове. Многочисленные исследования показали, что это помогает обрести ясность ума и душевный покой.

Вспомните, когда вы в последний раз основательно разбирали вещи в подвале, на чердаке или в кладовке. Наверняка это было давненько. Но зато после такой уборки вы определенно испытали большое облегчение. Даже если через неделю после этого подвига вы уже и не вспоминаете о нем, результат никуда не делся, вашей душе спокойно.

Связь между материальными благами, эмоциями и душевным состоянием совершенно реальна. Так что устраняйте то, что вам не нужно, что вы не используете и что вам не нравится.

Чувство свободы и легкости

Жить с меньшим количеством вещей — значит быть свободнее. Разные предметы связывают нас по рукам и ногам и тянут в прошлое. Это они владеют нами, а не мы ими. Они могут помешать нам узнать жизнь с лучшей стороны. Даже если мы считаем себя счастливыми, минимализм может сделать нас еще более счастливыми, подарив нам чувство свободы и легкости.

Нам легче сделать выбор, воспользоваться или нет представившейся возможностью, будь то рабочая встреча или

приглашение на пикник. Мы свободны соглашаться или отказываться, оставаясь верными себе, ведь мы знаем, что для нас важно.

К тому же мы решаем, как нам совершать любые перемещения, например, просто взять и поехать куда угодно. Нас больше не останавливают причины материального характера или наша неорганизованность.

Самочувствие улучшилось

Возможно, вы задаетесь вопросом: «В чем польза минимализма для здоровья?» Поразмыслите над тем, чтобы убрать несколько дел из графика.

Многие люди не справляются с делами и даже доходят до изнеможения. Почему же мы до сих пор не сократили список своих дел? Нередко печальная причина этому — боязнь сказать «нет» или разочаровать окружающих.

Но что будет, если отменить то или иное задание или какую-то незначительную встречу? Сможете ли вы посвятить это время себе и отдохнуть?

Минимализм применим ко многим сферам жизни. Вы можете разгрузить шкаф, ежедневник или список дел — в любом случае ваши ум и тело будут признательны вам за это. Вы станете меньше нервничать, огорчаться, и настроение улучшится!

Отношения наладились

Вступая в активный возраст, современный человек сталкивается с конкуренцией. Перед коллегами, друзьями,