

Przez minimalizm do szczęścia

Jak uprościć swoje życie, zyskać więcej czasu dla siebie, mieć więcej pieniędzy i mniej zmartwień?

„Ciesz się tym, co posiadasz; odnajdź pełne zadowolenie w istocie wszystkich rzeczy. Gdy zrozumiesz, że niczego nie brakuje, cały świat będzie należeć do Ciebie.” - Laozi

Życie minimalisty pozbawione jest wszystkiego, co niepotrzebne i zbędne, by zrobić miejsce na to, co uwielbiasz i co sprawia Ci przyjemność.

To pozbycie się wszystkiego, co powoduje w życiu szeroko pojęte zatłoczenie, dzięki czemu osiągniesz stan spokoju, wolności i lekkości.

Prawdziwy minimalista powstrzymuje się od filozofii posiadania, rezygnując z gromadzenia rzeczy, konsumowania, robienia zakupów. Wie, że "większe" wcale nie musi oznaczać "lepsze". Skupia się na idei posiadania mniej, życiu w zadowoleniu z rzeczy, które już posiada, i czynieniu tego, co daje mu prawdziwe szczęście.

Minimalista zdaje sobie sprawę z tego, że pozyskiwanie nowych rzeczy na dłuższą metę wcale nie czyni nikogo szczęśliwym; że większe zarobki i bogactwo przedmiotów są bez znaczenia; że życie w biegu, wypełnione pozornym stanem bycia zajęтым to coś, czego należy unikać.

**Minimalista najbardziej ceni jakość,
a nie ilość - w każdej postaci.**

Jestem minimalistą i jest to stan, który daje mi niesamowitą satysfakcję. Budzę się rano w pokoju, który nie jest zawałony zbędnymi przedmiotami, w którym panuje błoga, poranna cisza. Popijam kawę, czytam, idę pobiegać, a potem siadam i piszę. Trochę popracuję, spędzę nieco czasu z rodziną. Oto, co czyni mnie szczęśliwym. Oto sprawy, z których czerpię radość.

Kupowanie wielu rzeczy, nieustanne podróżowanie, imprezowanie i wydawanie pieniędzy na różne rozrywki, bezmyślne oglądanie telewizji, pozwalanie na to, by być bombardowanym setkami reklam... są tacy ludzie, którzy z tego czerpią przyjemność oraz w tym poszukują szczęścia. Nie krytykuję ich za to, choć uczciwie mówię: „to nie dla mnie”.

Kluczem do minimalizmu jest odgadnięcie tego, co czyni Cię szczęśliwym i pozbycie się całej reszty, aby w pewnym sensie „stworzyć czas” na to, co dla Ciebie ważne. W żadnym wypadku minimalizm nie powinien być utożsamiany z prowadzeniem życia pustelnika lub trwaniem w nieustającym poczuciu nudy.

Celem jest bogate życie, przy niewielkim stanie posiadania.

Twoje życie, jako minimalisty, będzie inne, niż moje. To Ty będziesz musiał odkryć, co czyni Cię prawdziwie szczęśliwym. Zaplanuj swój idealny dzień, a potem usuń z niego wszystko, co nie jest Ci absolutnie potrzebne. Zrób w swoim życiu miejsce właśnie na ten idealny dzień, na rzeczy, czynności oraz ludzi, których kochasz.

Zadaniem [tego ebooka](#) jest pomóc Ci to osiągnąć. Poradnik bazuje na zasadzie: usuń to co zbędne, zostaw to co ważne, a odzyskaną "przestrzeń" wypełnij czymś dla Ciebie ważnym.

Przegląd zasad minimalizmu

„Mniej obaw, a więcej nadziei. Mniej jedzenia, a więcej przeżuwania. Mniej narzekania, więcej oddychania. Mniej gadania, więcej mówienia. Więcej kochania. Rob to, a wszystko, co dobre, będzie Twoje.” - przysłowie szwedzkie

Minimalizm niekoniecznie oznacza pozbycie się absolutnie wszystkiego. Jest to raczej ścieżka, dzięki której:

- uzyskasz więcej wolności,
- będziesz mieć więcej czasu,
- przygotujesz miejsce na to, co ważne w Twoim życiu,
- będziesz miał mniej zmartwień,
- będziesz czerpał więcej przyjemności,
- będziesz rozsądniej dysponował tym, co posiadasz,
- bardziej dbał o środowisko,
- oraz będziesz wiodł zdrowsze życie.

Czy warto zostać minimalistą?

[Minimalizm](#) to sposób na ucieczkę od nadmiaru, jakim żyje dzisiejszy świat: konsumpcjonizmu, przedmiotów materialnych, bałaganu, obowiązków, dystrakcji, hałasu, a nawet długów. Jest sposobem na powstrzymanie się od tego, co nie jest w życiu prawdziwie istotne, po to, by można było skupić się na tym, co dla nas ważne, co nadaje naszemu życiu sens i czyni nas szczęśliwymi.

Spis treści

- Przedmowa
- Ironia
- Jak używać tego poradnika?
- Czym jest minimalistyczne życie?
- Przegląd zasad minimalizmu
 - Minimalistyczne zasady
- Jak zostać minimalistą?
- Czerpanie zadowolenia z faktu, że już wystarczająco posiadasz
- Czym są potrzeby?
- Uprość to, co robisz
 - Zredukuj ilość obowiązków
 - Oczyszczyć swój plan dnia
 - Zredukuj listę rzeczy do zrobienia
- Usuwanie nieporządku
 - Zwalczenie „strachu przed utratą”
 - Jak zacząć?
 - System Oczyszczania
 - Co zrobić z niepotrzebnymi rzeczami?
- Minimalistyczny dom

- Jak wygląda dom minimalisty?
- Jak stworzyć minimalistyczny dom?
- Minimalistyczne miejsce pracy
 - Jakie są Twoje minimalne wymagania?
 - Moje minimalistyczne stanowisko pracy
 - Jak stworzyć minimalistyczne stanowiska pracy?
- Minimalistyczny komputer
 - Pulpit bez śmieci
 - Uproszczony interfejs
 - Uprozczone segregowanie danych
 - Wyszukiwarka i dokumenty online
 - Programy narzędziowe
- Rezygnacja z papieru oraz digitalizacja
 - Jak zrezygnować z papieru?
 - Digitalizacja przedmiotów fizycznych
- Minimalistyczne podróżowanie
 - Co ze sobą zabrać?
 - Jak planować i podróżować?
- Dbanie o siebie i zawartość szafy
 - Garderoba
 - Dbanie o wygląd
- Minimalizm w kuchni
 - Jedz mniej
 - Spożywaj produkty w naturalnej postaci
 - Proste gotowanie
 - Kuchnia minimalisty
 - Weganizm
- Minimalistyczny fitness
 - Mniej czasu
 - Minimalistyczny sprzęt do ćwiczeń
- Minimalistyczne finanse
 - Skończ z konsumpcjonizmem
 - Odłóż pieniądze na fundusz awaryjny
 - Spłać wszystkie długi
 - Używaj wyłącznie gotówki
 - Zautomatyzuj swoje finanse
 - Kupuj tylko wtedy, gdy koniecznie potrzebujesz i gdy Cię na to stać
- Jak odnaleźć prostotę... posiadając dzieci
 - Nastawienie
 - Niepotrzebne rzeczy dzieci
- Jak radzić sobie z nieminimalistycznymi ukochanymi?
- Minimalizm to koniec organizowania się
- Minimalizm a środowisko naturalne
- FAQ, czyli Najczęściej Zadawane Pytania
- Pozostałe źródła
- Podziękowania
- Dodatek: proste przepisy kulinarne dla minimalistów

Kto jest autorem tego poradnika?



Leo Babauta

pisarz, blogger

"Uśmiechaj się, oddychaj, idź powoli"

Mówi o sobie, że jest zwyczajnym facetem mieszkającym w San Francisco (34 lata, żonaty, ojciec sześciorga dzieci), który odkrył potęgę wprowadzania drobnych zmian przyzwyczajęń oraz upraszczania sobie życia, co odmieniło jego własne. Dzięki zmianie dwóch prostych nawyków, którymi było rzucenie palenia oraz regularne codzienne bieganie, nauczył się że robiąc mniej, ale z maksymalną jakością tego co się robi, można zyskać zdecydowanie więcej, a nawet diametralnie odmienić swoje życie. W przeciągu roku przebiegł maraton, podwoił swoje przychody, został wegetarianinem, stał się zorganizowany i produktywny, zaczął wstawać o piątej rano, zaczął spłacać długi, zrzucił nadwagę i zaczął pisać blog Zen Habits, który obecnie jest w TOP25 światowych blogów. Dzięki odkryciu zasad minimalizmu żyje w sposób, który pozwala mu znajdować czas na realizowanie się w życiu zawodowym oraz osobistym.

ZAMÓW PORADNIK