



ЧАСТИНА ДРУГА  
СПРОЩЕННЯ!





Тепер, коли ви дізналися про світогляд мінімаліста, будемо використовувати його засади на практиці. У наступних розділах описано метод СПРОЩЕННЯ!: десять окремих способів, що допоможуть звільнити вашу домівку від мотлоху та зберігати її вільною надалі. Їх легко використовувати та легко запам'ятати — кожна літера в цьому слові означає певний крок у процесі позбавлення мотлоху, а знак оклику нагадує про важливість цієї процедури.

- С Спочатку треба почати.
- П Пильнуйте непотріб, скарби та речі у «другі руки».
- Р Речам потрібна причина.
- О Оберіть місце для кожної речі.
- Щ Щоб усі поверхні були чистими.
- Е Елементи та модулі.
- Н Необхідні межі.
- Н Нова річ означає позбавлення від старої.
- Я Явище скорочення.
- ! Дотримуйтеся щодня!



# 11

## Спочатку треба почати

**Н**айскладнішою частиною будь-якого завдання є визначити, з чого почати. Оглядаючи власну домівку, всюди бачиш купи речей — у кутках, у шафах, у ящиках, у комодах, у коморах, у кухонних шафках та на полицях. Речі також сховані у підвалах, на горищах, у гаражах та в камерах схову; і хоча їх не видно, вони все одно забивають свідомість. Якщо вас приголомшує їх кількість, не впадайте у відчай — ви не самі.

Часом здається, що ніщо, ніяка природна сила, ніякі надзвичайні обставини не в змозі очистити наші домівки від мотлоху. На жаль, таке прибирання не відбувається миттєво; працювати над цим треба послідовно, повільно й цілеспрямовано. Втім є і гарні новини: щойно ви увійдете у цей ритм, усе починає даватися легше; вірте чи ні — це навіть стає весело!

Пригадую, яке величезне задоволення я відчула, коли дала раду першому мішку з непотребом. Я очікувала, що це завдання буде нудним та обтяжливим, а воно виявилось веселим. Я миттєво «підсіла» на це. Я прибиралася вранці; я прибиралася ввечері; я прибиралася на вихідних; я прибиралася уві сні (я не жартую). І навіть коли я не займалася прибиранням, я планувала, що прибиратиму наступним. Мені здавалося, що фізично я відчувала, як із моїх плечей сходить страшений тягар. Після

особливо продуктивних прибирань я кружляла у знов просторих кімнатах з широчезною усмішкою на обличчі. (Я ж казала, що буде весело!)

Перш ніж розпочати, пригадайте перший день у вашому будинку чи квартирі — день, коли ви щойно заїхали. Ви ходили по порожніх кімнатах, уявляючи майбутнє життя в цих стінах. Як приємно було відчувати вільний простір, коли жодна коробка з речами ще не була розпакована! Це було прекрасне чисте полотно, вільне та повне потенціалу, ви насолоджувалися думкою про новий початок — чудову нагоду розпочати усе з чистого аркуша та все зробити правильно.

Звичайно, розпаковувати речі слід повільно та методично, вдумливо знаходити їм місця та водночас позбавлятися від будь-чого зайвого. І тоді усе буде в ідеальному порядку. Проте життя є життя: важлива робота, підготовка дітей до школи, прикрашання нового помешкання та запрошення гостей на новосілля. Потрібно було прибрати речі зі шляху швидко, з мінімальним впливом на щоденне життя. Тож подумати про цінність кожної окремої речі не лишилося часу, тому їх було з поспіхом розіпхано, а порожні коробки кинуті до підвалу.

Що ж, тепер є нагода почати все знову. Не треба вичищати будинки та викидати всі речі на галявину перед входом. Пропоную просто заново пережити день переїзду, але цього разу не поспішати і розділити велетенську задачу на невеличкі завдання. Ви станете диригентами нового початку для кожної частини власної оселі. Будемо прибирати щось за раз — велику кімнату або маленький ящик (згадайте це перший день, коли ви переїхали).

Отже, з чого почати? Для цього необхідно *витягти все* з обраної частини будинку. Якщо це висувний ящик, переверніть його — нехай його вміст впаде на підлогу. Якщо це шафа,

витагніть із неї геть усе, поки там не залишаться самі лише гачки, вішаки та полички. Якщо це коробка з приладдям для хобі, нехай вона теж спорожніє. Впоратися з цілою кімнатою за один раз — звичайно, трохи більший виклик, адже тоді знадобиться місце, куди треба буде складати речі, які ви виноситимете з кімнати; найбільш зручним варіантом стане сусідня кімната, адже тоді вам не доведеться далеко йти чи підніматися сходами, щоб потім покласти речі на місце. Якщо це неможливо, подумайте про те, щоб скористатися ганком, заднім двором або підвалом як тимчасовою зоною утримання речей; зусилля, які вам знадобиться витратити на те, щоб принести всі речі назад до кімнати, можуть стати саме тим стимулом, який вам потрібен.

Я постійно наголошуватиму на тому, як важливо *повністю* вивільнити частину дому, з якою ви працюєте. Ми настільки звикаємо бачити певні речі в певних місцях, що здається, що вони заслужили на право бути тут (і не важливо, чи їм тут місце, чи ні). Дуже спокусливо сказати собі: «Ох, я знаю, що збережу це, тож лишу це тут і займатимуся іншими речами — навіщо виносити її, якщо потім все одно доведеться покласти її на місце?»

Ні — витягайте звідти *все* — кожнісіньку річ. Іноді навіть розміщення речі у новому місці або її відсутність на звичному місці цілком змінює ваше бачення. Приміром, зламаний стілець, що стояв у кутку вітальні, скільки ви її пам'ятаєте. Здається, він приріс до того місця і уже як член сім'ї. І мабуть нечесно (чи навіть богохульно) взяти і посунути його. Але щойно він опиняється на задньому дворі, залитий сонячним світлом, ви раптом бачите, що це просто старий поламаний стілець. Хто б захотів принести *це* у свій дім? Особливо, коли тепер той куточок, в якому він стояв, виглядає таким чистим та просторим...

Прибирання від мотлоху стає набагато легшим, коли ви вирішите, що треба залишити, а не чого позбутися. Ось чому початок з нуля — винесення усіх речей, а потім повернення їх одна за одною — є дієвим. Ви обираєте те, що насправді любите та чого потребуєте, і набагато веселіше вибирати речі-скарби, ніж речі-непотріб. Куратор у музеї мистецтва розпочинає з порожньої галереї, обираючи найкращі роботи, які прикрасять цей простір. Так само початок з нуля робить нас кураторами своїх домівок. Визначте, що саме покращує ваше життя і на місце повертайте лише ці речі.

---

*Процес прибирання від мотлоху  
значно спрощується, якщо ви  
вирішите для себе, що залишити,  
а не чого позбутися.*

---



Пам'ятайте, що речі, які ви обираєте для свого оточення, розповідають вашу історію. Нехай це не будуть гасла «Я обираю жити минулим» або «Я не можу завершити справи, які розпочинаю». Натомість нехай це буде щось на кшталт «Я живу легко та красиво, лише з тими речами, які вважаю корисними та гарними».



# 12

## Пильнуйте непотріб, скарби та речі у «другі руки»

**О**тже, ви витягли всі речі. Тепер потрібно розібратися з ними та вирішити, що лишити, а чого позбутися. Розділимо їх на три категорії: непотріб, скарби та речі, які можна комусь подарувати. Для першої категорії візьміть великий сміттєвий пакет, який витримає велику вагу (якщо ви працюєте над одним ящиком, підійде і менший пакет). Для двох останніх використовуйте коробки, мішки або будь-що, що підійде для місця, яке ви прибираєте.

Майте під рукою також ще одну коробку, яку назвемо «Поки не вирішено». Розбираючись із речами, ви натрапите на ті, щодо яких не будете впевнені, як вчинити: можливо, треба їх позбутися, але вам важко розстатися з ними. Щоб обміркувати це, потрібен якийсь час. А щоб кілька таких предметів не відволікали вас від справи та не сповільнювали процес прибирання, поки відкладіть їх убік. Пізніше ви зможете повернутися до них, а також визначитися з категорією, до якої вони належать.

А як же бути з повною коробкою невизначених речей? Що ж, якщо вам не вдається віднести їх до якоїсь категорії, запакуйте їх у коробку та напишіть на ній дату. Після цього покладіть її до тимчасового сховку: підвалу, горища, гаража або глибоко в шафу. Якщо за півроку (чи рік) ви не відкриєте її, аби щось взяти

звідти, віддайте ці речі на благодійність. У жодному разі не залишайте цю коробку як виправдання, аби не приймати важких рішень. Сенс не в тому, щоб зберегти її вміст, а радше в тому, щоб зберегти ваш простір від непотрібних речей.

Тож почнемо з непотребу: це буде нелегко. Викиньте все, що є очевидним сміттям, наприклад упаковки від їжі, заплямований або пошкоджений одяг, косметику та медикаменти, термін придатності яких добіг кінця, зіпсовану їжу, ручки, які не пишуть, старі календарі, газети, рекламні буклети й брошури, спам, пляшки та контейнери, які не можна використати вдруге, та будь-які зламані речі, які не можна полагодити або ремонт яких не вартий необхідних зусиль чи грошей. Якщо якась річ є недостатньо корисною для благодійності, їй місце саме в цій категорії.

Сподіваюся, ви розумієте, що, закликаючи вас викидати непотріб, я маю на увазі «за можливості віддайте на вторинну переробку». Кидати речі в сміття нескладно, але треба думати про довкілля. Навряд чи вам захочеться бути відповідальним за щось, що лишатиметься на звалищі наступні сто років. Тож працюйте краще на гарну карму та віддавайте на переробку те, що можна переробити: більшість пунктів із переробки приймають картон, папір, скло, метал та деякі види пластику. Звичайно, перш ніж щось викинути, подумайте, чи зможе хтось інший скористатися цією річчю; і якщо так, покладіть її до купи з речами, які можна подарувати. Завжди краще віддати щось у добрі руки, ніж на звалище чи переробний завод, навіть якщо це вимагає трохи більше часу та зусиль. Ми маємо взяти на себе відповідальність за повний життєвий цикл речей, які купуємо, зокрема й за гідне позбавлення від них. Будьте свідомими цих проблем, коли робите покупки, до того ж це досить дієвий спосіб імпульсивно не купувати непотрібні речі.



*Будьте щедрими! Речі, що збирали пил у вас вдома, якими ви не користувалися і які не любили, можуть стати в нагоді комусь іншому.*

---



Уважно перегляньте купу речей-скарбів: це мають бути речі, які ми щиро любимо за їх функціональність або красу. Якщо ви не користувалися чимось більше року, можливо, цій речі тут не місце. Подумайте про те, щоб віддати її комусь, хто буде нею користуватися більше, або якщо вам так важко розлучитися з нею, покладіть цю річ до коробки «Поки не вирішено». Ми не хочемо віддавати цінний простір речам, якими не користуємося; ми хочемо зберегти його для потрібних речей! Те ж саме стосується усіляких дрібничок, колекцій та інших предметів декору: якщо ви не показуєте їх з гордістю як щось особливе та не отримуєте справжнього задоволення від їх присутності у вашому житті, тоді віддайте туди, де вони отримають належну увагу.

Нарешті давайте обговоримо речі, які можна віддати іншим. До них належатимуть усі цілком добротні речі, якими більше ви не послуговуєтеся. Не почувайтеся винуватими, відпускаючи їх; звільніться від них і дайте їм новий шанс на життя. Понад усе намагайтеся не «приростати» до чогось, що колись «може знадобитися» — якщо досі не знадобилося, то вірогідно, ніколи й не стане в нагоді. Якщо ж за якихось обставин вам вона справді знадобилася, ви змогли б знайти її? Чи вона була б у гідному для використання стані? Або, можливо, життя її добігло би кінця і

ви придбали б новеньку таку саму річ? Якщо її легко придбати або отримати, краще дати можливість комусь іншому скористатися нею, ніж тримати, очікуючи на день, який ніколи може й не настати.

Поки ви сортуєте свої речі, розділіть цю купу на дві: те, що можна буде віддати або ж продати. Будьте щедрими! Щось, що збирало пил у вас вдома, чим ви не користувалися і що не любили, може полегшити життя комусь іншому. Усвідомлення того, що ви робите добру справу, значно полегшить ваше розставання з речами. Якщо ніхто не виявив бажання отримати цю річ, запропонуйте її на *Freecycle* (або інших сайтах благодійних організацій зі збору речей). Просто перелічіть речі, які хочете віддати, а зацікавлені люди самі зв'яжуться з вами, аби отримати їх. Можна віддати речі, якими ви користуєтеся рідко, тим, кому вони потрібні у повсякденному житті: наприклад, електричну пилку — сусіду, що працює з деревом, а швацьку машину — знайомій швачці, домовившись, що ви зможете позичити цю річ, якщо вона вам буде потрібна.

Не обов'язково витратити тижні на те, щоб знайти своїм речам новий дім. Якщо у вас обмаль часу, існують благодійні організації, які приймають велику кількість таких речей. *Goodwill*, Армія Спасіння, Червоний Хрест, релігійні організації, притулки для безхатьків, притулки для тих, хто потерпає від домашнього насильства, секонд-хенди та будинки для літніх людей добре підготовлені, щоб розподілити ваші пожертви серед тих, хто потребує їх. Непотріб для вас може стати великою доброю справою для громади: подумайте про те, щоб віддати книжки до місцевої бібліотеки, офісне приладдя — до школи, де навчаються ваші діти, речі для домашніх улюбленців — до притулку для тварин, а професійний одяг — у магазин *Dress for Success*.

Ви можете навіть отримати податкове вирахування за вашу щедрість, тож записуйте речі, які віддаєте, та зазначайте їхні ціни, щоб отримати чек від організації, до якої їх віддаєте.

Продаж речей може також полегшити розставання з ними. Іноді набагато легше позбутися чогось, якщо ви отримаєте за це гроші. Насправді гроші можуть принести вам більше задоволення, ніж сама річ! Ви маєте вибір, до якого способу звернутися, щоб позбутися речей: від традиційних до високотехнологічних. Якщо зайвих речей багато і вони дешеві, проведіть гаражний розпродаж або розпродаж на задньому подвір'ї, або відправте їх до комісійної крамниці. Аби позбутися більш унікальних або дорогих речей, предметів колекціонування, зверніться в інтернет: це можуть бути онлайн-розпродаж *Craigslist* або сайти аукціонів на кшталт *eBay*. Через інтернет ви також можете продавати книжки, CD- та DVD-диски, відеоігри та інші речі.

Тепер, коли ви вже розібралися із системою сортування та знаєте, що куди слід розподіляти, можна братися, власне, до прибирання. Будьте уважні та цілеспрямовані, починайте з малого. Отримуйте від цього задоволення — увімкніть музику, танцюйте серед стосів речей, шліть поцілунки тим із них, з якими прощаєтеся! Щойно ви розподілили речі за категоріями, ті з них, що опинилися в купах непотребу та речей, які треба віддати іншим, отримують квиток в один бік — геть із вашої оселі — й наближають вас до життя зі справді необхідними речами.



# 13

## Речам потрібна причина

**П**оки ви розбираєте свої речі, відправляючи котрусь із них до купи «скарбів», зупиніться на мить і подумайте про неї. Не можна просто так пропускати жодної з них! Пильнуйте вхід до свого дому та допитуйте кожну річ, що опиняється на вашому порозі. Упевніться, що вона має вагому причину, аби бути частиною вашого помешкання: ви часто користуєтеся нею, вона спрощує ваше життя, вона вам подобається, їй важко було б знайти заміну, вона має багато призначень, заощаджує ваш час, це цінна реліквія вашої родини або частина спадку. Те, що ця річ — як домашній улюбленець, що загубив свого господаря (як ота сумка-мішок, що йшла за вами додому з бізнес-конференції), або видається, що вона знайшла у вас притулок, пішовши з іншого помешкання (посуд, що на вас звалила колись сестра), не повинно забезпечувати їй прохід. Кожна річ має робити позитивний внесок у ваше життя, аби отримати дозвіл на місце в ньому.

Деякі речі мають переконливі мандати на те, щоб залишатися у вас вдома, але є ідентичними (або майже такими) до чогось іншого, що у вас уже є. Як взагалі ці однакові речі потрапили до вашої домівки? Якісь із них вам подарували, але решта виступали радше як замітники, інакше кажучи, ви купили щось

нове, але при цьому залишили старе. Ви купили новий телевізор, а старий поставили в спальні, купили новий обідній стіл, а попередній перемістили до підвалу; ви купили нові туфлі, але зберегли геть зношені — на випадок дощу. Залиште найкращі з них, а решту — геть з дому!

Інші поширені дублікати продавалися у надмірних кількостях: наприклад, скріпки, гумки для волосся або «невидимки». Проте деякі, наприклад ручки, гудзики та булавки, здається, розмножуються самі собою. Зайві дрібниці врешті опиняються десь углибині ящика, де й спочивають до скону часів — без жодних до них питань. Однак давайте трохи помірковано: якщо ви не можете уявити, як користуєтеся тисячами скріпок або сотнею булавок, збережіть лише помірну їх кількість. Якщо вам потрібна лише жменя, навіщо зберігати ціле відро?

Щойно ви впораєтеся з дублікатами, ретельно вивчіть ті речі, що лишилися. Розглядаючи кожну з них, запитайте себе, для чого вона вам і як часто ви нею користуєтеся (якщо ви не можете відповісти на ці питання, вона не повинна і близько бути поруч із вашими «скарбами».) Чи користувалися ви нею в останній рік? Чи збираєтеся ви нею користуватися у найближчому майбутньому? Чи вона спрощує вам життя, чи прикрашає його, чи робить його приємнішим? Як саме? Чи важко її підтримувати в порядку, чистити, і якщо так, то чи варта вона цих зусиль? Замінити її буде дорого або важко? Чи візьмете ви її із собою, якщо переїздитимете? Як би змінилося ваше життя, якби ви її не мали? І нарешті, запитайте себе про це: що для вас важливіше — ця річ або простір, який вона займає?

Якщо вам важко приймати рішення, зверніться по допомогу до об'єктивного друга. Пояснювати комусь іншому причини, з яких ви хочете щось зберегти, може бути важко, однак це може

пролити світло на дещо... а іноді навіть трохи присоромити вас! Те, чому ви можете знайти виправдання самі для себе, інколи звучатиме просто смішно, якщо сказати це вголос («Мені, можливо, знадобиться це боа з пір'я, якщо я підроблятиму співачкою в кабаре»). До того ж до гри долучиться ваша гордість — і ви з меншою вірогідністю захочете затягнути щось старе та огидне до вашого дому. Не просіть про допомогу Плюшкіних або сентиментальних осіб, хоча — можете, якщо гадаєте, що вони візьмуть собі щось, від чого ви відмовитеся!

До речі, у процесі розподілу речей та визначення тих, які ви вирішили залишити, пам'ятайте про принцип Парето (також відомий як правило 80/20). У цьому контексті воно означає, що ми використовуємо 20% наших речей і витрачаємо на них 80% часу. Це означає, що ви могли б чудово почуватися лише з п'ятою частиною всього, чим володієте зараз, і при цьому ледь зауважили би різницю. Отакої! Це буде легше, ніж здавалося! Якщо ви майже не користуєтеся більшістю речей, проблем із тим, щоб зменшити їх кількість лише до необхідного, не повинно бути. Усе, що треба зробити, — це визначити оті 20% і тоді шлях до мінімалізму буде відкрито.

---

*Ви могли б чудово почуватися  
лише з п'ятою частиною всього,  
чим володієте зараз, і при цьому  
ледь зауважили би різницю.*

---

