

УДК 648.5
ББК 37.279
Ф53

Minimalism Room by Room: A Customized Plan
to Declutter Your Home and Simplify Your Life
Elizabeth Enright Phillips

Text © 2020 Callisto Media All rights reserved. First published
in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Филлипс, Элизабет Энрайт.
Ф53 Минимализм из комнаты в комнату : пошаговая система очищения
дома от прихожей до спальни / Элизабет Энрайт Филлипс ; [перевод с
английского А. В. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 208 с. : ил. —
(Мой идеальный дом).

ISBN 978-5-04-111284-4

Минимализм — это лаконичность, простота и чистота. Это стиль в дизайне и в жизни, который поможет любому избавиться от лишнего мусора и жить более осознанной жизнью!

«Минимализм из комнаты в комнату» объединяет под одной обложкой самые важные и лучшие идеи по внедрению минимализма — от прихожей до спальни, от денежных трат до экономии времени.

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-111284-4

© Усачева А.В., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДОМ

Филлипс Элизабет Энрайт

МИНИМАЛИЗМ ИЗ КОМНАТЫ В КОМНАТУ
ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ДОМА ОТ ПРИХОЖЕЙ ДО СПАЛЬНИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Шеф-редактор *Т. Сова*
Ответственный редактор *О. Лебедева*
Младший редактор *И. Жукова*
Художественный редактор *Е. Пуговкина*
Корректор *Д. Смолянкина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-88-88;
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 нөмірлік, 20 кабинет, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-88-88;
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-қ., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 231-69-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.10.2020. Формат 70x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,85.
Тираж экз. Заказ





ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

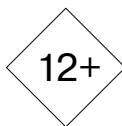
БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)



ISBN 978-5-04-111284-4



9 785041 112844 >

В электронном виде книги доступны вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга. два мира™



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

*Посвящается моему отцу, Кеннету Энрайту.
Ты объяснил мне, что значит подлинно ценить
людей больше, чем вещи.*

Моему возлюбленному Курту. Навсегда.



Содержание

Красота меньшего ix

ОДИН: Минимализм — это образ жизни 1

ДВА: Коридор, ванная и гардероб 9

ТРИ: Домашний офис 39

ЧЕТЫРЕ: Детская спальня и игровая комната 57

ПЯТЬ: Гостиная и общая комната 83

ШЕСТЬ: Кухня и обеденная зона 105

СЕМЬ: Главная спальня 125

ВОСЕМЬ: Квартиры-студии и другие небольшие помещения 147

ДЕВЯТЬ: Минимализм навсегда 163

Минимализм как стиль жизни 171

Таблица расхламления 173

Ежегодный календарь для годовых/полугодовых расходов 176

Контрольный лист с вещами на продажу 178

Как составить детский капсульный гардероб 179

Креативные места для пожертвований 184

Список ресурсов 185

Алфавитный указатель 189



Красота меньшего

Представьте, что вы входите в красивый, безмятежный дом, в котором обитают простые и полезные вещи, и этот дом принадлежит вам — представили? Или что накопления на вашем банковском счете растут за счет экономии на расходах? Вы чувствуете, что снимаете со своих плеч эмоциональный груз, представляя себе эти возможности? Видимо, вы готовы сбросить с себя тяжкие оковы материализма.

В противоположность культурной норме «больше всегда значит лучше», минималистская концепция «меньшего» представляет собой самое удачное решение. Минималистический стереотип высокого дизайна и разительно пустых помещений не является единственно возможной формой проявления минимализма. Давайте немножко помечтаем о том, как вы видите себе «красоту меньшего»!

Для меня минимализм — это маленький бревенчатый дом в лесу с качелями на крыльце. Мой дом работает на мою семью, он наполнен простыми, полезными и красивыми предметами, которые верно нам служат — а не наоборот. Но так было не всегда!

Я прекрасно помню, как горы полезных вещей закрывали от меня красоту окружающего пространства. Я задыхалась под волнами беспомощности, когда разгребала бесконечные пластиковые контейнеры в подвале нашего дуплекса, где и начался мой путь по избавлению от всего лишнего. Я тонула в вещах, а наше финансовое положение оставляло желать лучшего. Окончив университет, где я получала полную стипендию, я поступила на магистратуру своей мечты и ушла с работы в корпорации, потому что приняла решение остаться дома и заботиться о новорожденной дочери, у которой обнаружили проблемы со здоровьем. Я не осознавала, как много хлама накопилось в моем доме, пока не начала смотреть реальности в лицо каждый день — я не могла спокойно выйти через заднюю дверь из-за обилия коробок, сумок и разрозненных садовых инструментов, наваленных друг на друга. Мне неприятно в этом признаваться, но стопка грязной посуды у меня высилась почти до потолка!

Я дала себе искреннее обещание «привести дом в порядок». Среди полного беспорядка это простое обещание замотивировало меня произвести серьезные перемены в образе мышления и восприятии своего дома. Я приняла решение избавиться от всего ненужного и за несколько лет пожертвовала на благотворительность более 560 мешков некогда важных для меня вещей. Я знала, что мы не сможем возместить себе все, что я отдаю нуждающимся, но мне хотелось рискнуть и сделать дом проще даже ценой многих ошибок.

С деньгами было туго. То есть мы были вообще без денег. Мы не могли свести концы с концами без моей зарплаты и медицинской страховки, в которой мы отчаянно нуждались из-за больного ребенка. Коллеги говорили мне: «Ты не можешь себе позволить уйти с должности!» Семья говорила мне: «У тебя хорошая, надежная работа!» И все же в глубине души я знала, что делаю правильный выбор в пользу дочери, и при этом не желаю оставить после себя в качестве наследия заваленный хламом дом. Я знала, что мне крайне необходимо:

Меньше хлама, потому что я стремилась к визуально чистому и хорошо продуманному помещению, пока страдала от послеродовой депрессии, усиленной чувством вины и горами лишних вещей в поле зрения.

Меньше вещей, которые могут свалиться на пол из-за моей неуклюжести.

Меньше растраченных впустую денег, потому что я лишилась средств к существованию и должна была прекратить покупать вещи и попутно обрести контроль над эмоциями.

Сегодня я каждый день проживаю жизнь, которую люблю. Я коуч по финансам и минимализму и поддерживаю людей, которые готовы создать атмосферу простоты в своем доме и обрести финансовую стабильность. Я построила свой бизнес исходя из расписания, которое составила сама для себя, поэтому я могу одновременно предоставлять клиентам все необходимые услуги и обучать детей на дому.

Концепцию «захламленности» понять легко. У многих из нас дома слишком много вещей. И все же вам может показаться странным, как экономия вписывается в минимализм? Минимализм разве обладает

финансовыми преимуществами? Рассмотрим следующую ситуацию: когда на кухне полно хлама и вам трудно найти нужные вещи, то готовить не хочется — но есть хочется все равно, и вы заказываете еду с доставкой. Когда жизнь проста и упорядочена, вам хочется чаще готовить на своей опрятной кухне и меньше заказывать на вынос, а это экономит деньги. Кроме того, вы не купите второй (или третий) пакет муки, потому что в беспорядке никак не можете отыскать первые два. Минимализм приводит к разумным тратам во всех аспектах жизни — начиная с отказа от кабельного и отмены неиспользуемых подписок, до прекращения спонтанного шоппинга и сосредоточенности на более взвешенных, продуманных покупках.

Позвольте мне продемонстрировать на коротких примерах эмоциональную пользу минимализма. На встрече с клиентами одна переполненная чувствами мама-фрилансер плакала от счастья, когда рассказывала, как открыла для себя возможность готовить вместе с малышом на расхламленной кухне. Она с удивлением обнаружила, что меньше вещей дают ей больше необходимого — а именно качественного, сближающего общения. Другая клиентка смогла убрать многолетние завалы хлама (и нейтрализовать сопровождающий их упадок духа) для того, чтобы заполнить документы на списание студенческой задолженности по займам на обучение. Она сделала выбор в пользу меньшего и, наконец, создала пространство для выполнения этой важной задачи. В результате она по-новому взглянула на ситуацию и построила ту жизнь, о которой всегда мечтала.

В процессе перехода к обладанию меньшим мы обретаем большее: больше надежд, больше искренности, больше свободы, больше возможностей помогать, больше общения с близкими и обществом людей в целом.

Представьте себе, что свобода рождается из уверенности в реальность обладания меньшим. Вы можете выбирать меньшее, не взирая на то, что говорят другие! Вы можете выбрать свободу от тяжелой необходимости сравнивать свой дом с жилищами других людей. Выбирайте меньшее — шаг за шагом, шкаф за шкафом, комната за комнатой. Вы сможете перевернуть свое представление о доме, и, возможно, даже перевернуть всю жизнь.

Как пользоваться этой книгой

Книга представляет собой руководство по расхламлению, которого мне как раз не хватало в тот период, когда я шла ко дну под грузом вещей. На следующих страницах вы найдете простые пошаговые указания, которые помогут начать избавляться от хлама у себя дома. По структуре книга представляет собой пособие по каждой отдельной комнате, чтобы вы могли продвигаться с уборкой в подходящем для вас темпе. Чтобы вас не угнетала огромная задача по разгребанию всего дома сразу, я научу, как справляться с маленькими краткосрочными проектами и продвигаться по дому постепенно.

Некоторых комнат, которые обсуждаются в этой книге, у вас может не быть, поэтому спокойно пропускайте не относящиеся к вашему уникальному случаю разделы после того, как полностью прочитаете главу 1. Если вы хотите вынести хлам из какой-то определенной комнаты, то эта книга станет полезным ресурсом в достижении вашей цели. Если вы хотите разобраться со всем домом полностью, я покажу вам, откуда лучше начать, и помогу спланировать задачи по каждому помещению. Руководство начинается с самых простых комнат и последовательно переходит к самым требовательным и сложным зонам.

В этой книге вас ждут рассказы реальных людей об их успехах и обретении надежды. Я бы хотела, чтобы вы вели дневник во время своего путешествия к простоте, поэтому берите с собой ноутбук или тетрадь. Хотя материал в книге изложен систематически, я уверена, что каждый человек сталкивается с собственными препятствиями, и поэтому одно путешествие всегда не похоже на другое. Вам нужно будет делать заметки о своих трудностях в Журнале расхламления. Записи в Журнале — это мощный инструмент, который помогает обновлять образ мышления, находить новые возможности и изменять мировоззрение. Кроме того, с помощью Журнала можно всегда оглянуться назад и подивиться произошедшим трансформациям.

Также я включила в книгу таблицы и некоторые другие инструменты, чтобы провести вас через эмоциональные и физические трудности. Эта книга — источник, к началу которого при необходимости можно

вернуться, а Журнал расхламления — это хроника вашего прогресса. Если станет сложно, то я всегда рада видеть вас снова у себя на крыльце с чашечками — вы выпьете чаю и начнете заново, со свежим планом действий.

Упражнение: Давайте подготовимся!

Вот несколько условий, которые вам нужно выполнить, чтобы подготовиться к путешествию в обладание меньшим:

Заведите Журнал расхламления. Не отмахивайтесь от этого задания! Конечно, очень хочется пропустить этот пункт, отправиться сразу в нужную вам главу и заняться комнатой, которая больше всего бесит. Но сначала нужно завести Журнал. Дайте себе твердое обещание описывать в Журнале путешествие и найдите подходящую тетрадку. Лично я пользуюсь сразу и обычной тетрадью, и документами Google Docs, потому что у них в приложении есть удобная функция преобразования голоса в текст. Кроме того, я очень рекомендую вести фото-журнал своей работы. Я использую Google Фотоальбом для фотографий «до и после».

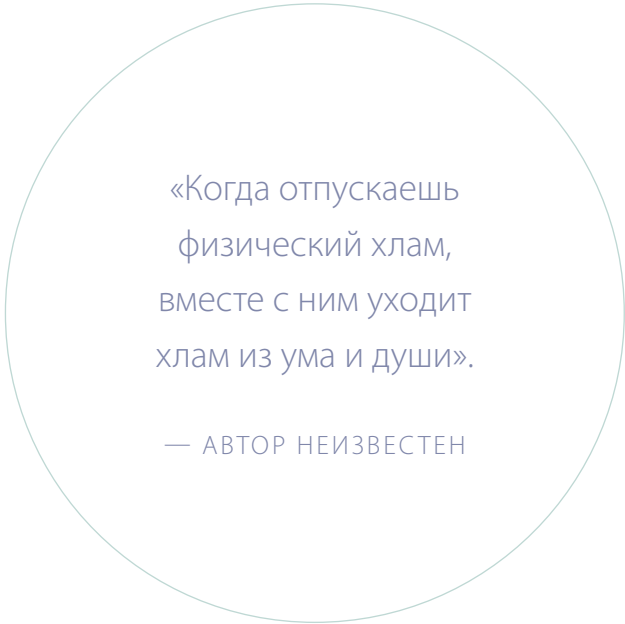
Поставьте напоминание в календаре. Чтобы сделать работу по избавлению от хлама приоритетной задачей, и чтобы убедиться в том, что вы выделяете себе достаточно времени на это занятие, распишите в бумажном или электронном календаре дни расхламления. Возможно, вам потребуется отменить несколько неважных встреч и планов.

Начните мечтать! Чем бы вы занимались всю оставшуюся жизнь, если бы вас не ограничивали время и деньги? Как бы вы жили, если бы у вас было меньше вещей? Я всегда с этого начинаю работу со своими клиентами, даже если их цели на сегодняшний день пока остаются недостижимыми. Цель минимализма не заключается в том, чтобы жить в идеальном доме. Минимализм о том, как жить продуманной жизнью. На что похожа жизнь вашей мечты? Подумайте над этим 10 минут и начните формировать свое видение. Запишите пришедшие вам в голову мысли в Журнал расхламления — пусть это будет ваша первая запись.



один

Минимализм —
это образ жизни



«Когда отпускаешь
физический хлам,
вместе с ним уходит
хлам из ума и души».

— АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

Я не была минималистом с детства. Я была «бережливой» и ассоциировала предметы с чувствами и воспоминаниями. Я понимаю, что вас может беспокоить то, к чему ведет минимализм, но уверяю, вы пойдете к нему только таким путем, который вам полностью подходит.

Минимализм — это больше, чем кажется на первый взгляд

Когда вы слышите слово «минимализм», то скорее всего перед глазами появляются голые интерьеры — белые, холодные и неуютные. Возможно, этот образ вы помните с уроков по истории искусств. Однако, новая концепция минимализма, которая развивалась в течение нескольких последних десятилетий, говорит о создании умышленно простого образа жизни и обладании меньшим количеством вещей.

Возможно, вы уже слышали о минимализме, но пока не находили в себе сил полностью принять его. Представьте себе какую-нибудь комнату или место у себя дома и подумайте, как его можно улучшить. Я хочу, чтобы вы ощутили, как входите в кухню, и с ваших плеч исчезает тяжкий груз. Вы с облегчением выдыхаете, потому что вокруг просторно и все готово к работе над новым блюдом. Я хочу, чтобы ваше сознание было ясным и сосредоточенным, когда вы садитесь за рабочий стол, а под рукой у вас было все, что нужно для быстрого выполнения важных задач. Даже самые незначительные изменения приводят к огромным положительным результатам.

Однажды у меня была клиентка, у которой в коридоре стояла стена из картонных коробок, наполненных памятливыми записочками, тетрадками и другими вещицами. Ей требовалась моя помощь. Вместе мы расписали для нее план. Она решила разобрать первую коробку. И обнаружила, что благодаря освободившемуся месту ей проще ходить по коридору. Поэтому она разобрала следующую коробку. В тот день, когда все коробки исчезли, она воскликнула: «Мне больше не нужно карабкаться по стене из воспоминаний о прошлом, чтобы добраться до двери!»