

УДК 159.9
ББК 88.52
Д40

Francine Jay
THE JOY OF LESS JOURNAL

© 2016 by Francine Jay.
All rights reserved. First published in English by Chronicle Books LLC,
San Francisco, California

Джей, Фрэнсин.

Д40 Радость малого. Дневник минималиста / Фрэнсин Джей. —
Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с. — (Метод КонМари.
Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-091461-6

Можно ли избавиться от тревог и стрессов с той же легкостью, что и от старых носков? Конечно, да! Дневник Фрэнсин Джей создан как раз для этой цели. Ведение дневника помогает разобраться с ментальным хламом, проливает свет на все лишнее и ненужное. Записывая свои мысли и чувства, ты сможешь выявить и устранить избыточные источники стресса, объективно разберешься со своими эмоциями, расчистишь путь к легкой и счастливой жизни. Возьми ручку, сделай глубокий вдох и отправь свой внутренний хлам на ветер.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-091461-6

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

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

МЕТОД КОНМАРИ. ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО ПОРЯДКА

Фрэнсин Джей

РАДОСТЬ МАЛОГО

Дневник минималиста

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Палиева*
Младший редактор *И. Стародубцева*
Художественный редактор *В. Брагина*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Tayyar belgici: «Э»

Қазақстан Республикасының дистрибьюторы және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:

+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.01.2018. Формат 84х120¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,7.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-091461-6



9 785040 914616 >

В электронном виде: <http://elibrary.ru>
ссылка на www.litres.ru

ЛитРес:
открытые электронные книги



Предисловие

«В свободном пространстве — благодать». — ДЖОН ХЕЙВУД

Когда мы избавляем дом от лишнего хлама, происходит настоящее чудо: с каждым исчезнувшим предметом у нас появляется чуть больше *пространства*. Чем дольше мы трудимся, тем больше становится пространства — и возникает ощущение открытости и легкости. В доме воцаряются спокойствие и радость.

Но есть нечто еще более чудесное: мы можем не останавливаться на этом и впустить пространство в разум, сердце и душу. Мы вполне способны разобраться с мусором психологическим и эмоциональным — точно так же, как разбираемся с мусором физическим. И тогда нам удастся обрести настоящую легкость и безмятежность.

Книга «Радость малого» (компаньон к этому дневнику) рассказывает о *методе оптимизации* — десяти эффективных приемах избавления от всего лишнего. Изменив свой взгляд на вещи и вооружившись этими приемами, вы сумеете освободиться от физического хлама, который не давал нам взлететь.

Но можно ли избавиться от тревог и стрессов с той же легкостью, что и от старых носков? Конечно, да! Нужно стать бдительным стражем своей внутренней жизни и понять, что мы вовсе не обязаны хранить все чувства, обязательства и ожидания, которые возникают в нашей жизни. Мы должны анализировать их так же серьезно и тщательно, как анализируем вещи в собственном доме. Мы должны понять, обо-

гащают ли они нашу жизнь. И если это не так — решительно избавиться от них.

Конечно, анализировать чувства несколько сложнее, чем думать о мебели или одежде. Но в этом нас поддержит дневник. Ведение дневника помогает разобраться с ментальным хламом, проливает свет на все лишнее и ненужное. И после этого нам станет гораздо легче понять, что следует сохранить, а от чего — без сожалений избавиться. Мы с вами проанализируем свои мысли и эмоции так же тщательно, как и вещи. Кто ты? Как ты сюда попал? Стоит ли мне сохранять тебя в своей жизни? Ответив на эти вопросы, мы сможем разобраться в своем внутреннем мире.

В ходе работы над дневником мы попробуем разные способы *избавления от стресса*. Обязательства, ожидания, ответственность — эти чувства накапливаются в наших душах месяц за месяцем, год за годом. Мы редко находим время (нам же всегда его не хватает!), чтобы разобраться с этими чувствами и избавиться от них. Каков же результат? Из-за повседневной суеты нам не хватает времени на самое важное, и мы терзаемся от неудовлетворенности и раздражительности. А хуже всего, что это пагубно сказывается на нашем ментальном здоровье. Мы злимся, ощущая собственную беспомощность. И жизнь становится мрачной и унылой.

Записывая свои мысли и чувства, мы сможем выявить и устранить избыточные источники стресса. И мы снова почувствуем себя сильными и сумеем вернуть контроль над происходящим с нами. И в нашей жизни станет больше радостных дней и спокойных ночей.

Ведение записей поможет нам *избавиться и от тревог*. (Вы поразитесь, насколько эффективным может быть этот прием! Он по-настоящему изменит вашу жизнь!) Когда мы накапливаем негативные чувства — так же, как вещи в соб-

ственных домах, — они начинают подавлять нас и лишают радости. Но теперь их дни сочтены: мы будем избавляться от них, научимся видеть их в истинном свете и разбираться с ними так, как они этого заслуживают.

Когда мы пройдемся с пылесосом по собственному сердцу, старым обидам, грызущему чувству вины и глубоко похороненному гневу негде будет спрятаться. Ведение записей поможет разобраться с эмоциями отстраненно и объективно. Привет, тревога! Ты что здесь делаешь? Разобравшись со всем, мы сможем распрощаться с теми чувствами, которые не идут нам на пользу.

Разбирая ментальный хлам, мы восстановим ясность. В этом и заключена главная цель нашего путешествия. Нам нужно избавиться от всего ненужного, чтобы сосредоточиться на истинно важном. Мы обсудим разные приемы, которые помогут успокоить взбаламученные воды, отфильтровать осадок и увидеть то, что поднимется из чистых, сверкающих глубин. Мы поймем, что питает нашу душу и дает ощущение высокой цели — будь то некое собственное увлечение, вклад в жизнь общества или время, проведенное с детьми. Поняв это, мы сможем правильно распределить время, внимание и ресурсы. Опустошив свою чашу, мы сможем наполнить ее надеждами, мечтами и радостью.

Настало время расчистить путь к легкой, безмятежной и спокойной жизни. Вас ждут пятьдесят два задания (вы можете выполнять их еженедельно или в собственном темпе), которые вдохновят вас на этот путь и помогут пройти его. Сначала это будет нелегко, но со временем процесс этот станет для вас таким же естественным и радостным, как для ребенка игра с пушистыми одуванчиками. Берите ручку, делайте глубокий вдох и отправляйте свой внутренний хлам на ветер.

○ *Избавляемся от ожиданий*

Теоретически, ожидания — это хорошо. Кому не хочется быть идеальным родителем, супругом, работником или другом? На самом деле ожидания порождают сильнейший стресс. В чем же проблема? Ожидания часто бывают настолько высокими, что становятся почти недостижимыми.

Запишите ожидание, которое вас мучает. Оно может быть связано с вами, с другим человеком или с какой-то ситуацией. Реалистично ли оно? Если нет, то почему? Что произойдет (если произойдет вообще), если это ожидание не оправдается? Как вы почувствуете себя, избавившись от этого ожидания?

[illegible]

«Благословен тот, кто ничего не ждет, ибо он никогда не разочаруется».

АЛЕКСАНДР ПОУП

** Одна задача за раз*

Когда мы одновременно пытаемся решить несколько задач, нам не удастся полностью сосредоточиться на чем-то одном. Мы отвлекаемся, путаемся и не можем работать точно и эффективно. А вот однозадачность позволяет нам действовать, сохраняя полную концентрацию и ясность. Когда мы все свое внимание направляем на одно занятие, процесс становится более приятным и результативным.

Запишите занятие, которому вы посвятите сегодняшний день. Это может быть работа над проектом (не отвлекаясь на проверку электронной почты), игра с ребенком (без телефонных разговоров с подругами) или приготовление обеда (без включенного телевизора). Вернитесь к этой странице позже и опишите свои чувства. Было ли вам легче? Приятнее? Получили ли вы больше удовольствия?



«Делая два дела
одновременно,
не делаешь
ни одного».

Публий Сир