

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Меня невероятно вдохновила эта мудрая и очень своевременная книга! Как и многих других, идея минимализма сейчас привлекает и меня, однако стоит признаться, что я сама погрязла в собирательстве и накоплении вещей. Поэтому я очень благодарна Джошуа за то, что он так точно и понятно написал о том, как наша жизнь может улучшиться, если окружить себя меньшим количеством вещей, ведь, избавившись от них, мы высвобождаем место для того, чтобы жить и мечтать».

Шона Никвист, автор бестселлеров New York Times

«Джошуа Беккер — один из наиболее влиятельных представителей движения минималистов. Книга «Меньше — значит больше» написана увлекательно, и мне понравилось то, что автор никого не осуждает, а просто высказывает свое мнение. В целом книга прекрасно описывает все преимущества той жизни, когда у человека меньше вещей, но больше радости».

Джошуа Филдс Миллберн, создатель сайта theminimalists.com

«Джошуа Беккер — просто молодец! Если вы чувствуете, что у вас слишком много вещей и слишком мало счастья, обязательно прочитайте эту книгу».

Питер Уолш, автор бестселлеров New York Times

«Джошуа Беккер предлагает читателям новый подход к решению самых разных вопросов и задач, связанных с графиком работы и жизни, ощущением благополучия, отношений с людьми. Не пугайтесь слова «минималист». Для улучшения вашей жизни не требуется никаких резких изменений. Просто откройте книгу, разгрузите свою жизнь и получите больше времени и энергии на то, что имеет для вас большое значение».

Рейчел Мейси Стаффорд, автор бестселлеров New York Times

«Я уже давно читаю Джошуа Беккера, и это однозначно его лучшая работа. Он дает практичные советы о том, как можно получать от жизни больше, имея вокруг себя меньше вещей. В книге есть простые примеры из жизни реальных людей, освободивших свой быт от избытка вещей, и вся эта информация стимулирует читателя изменить свою жизнь к лучшему. Я просто преклоняюсь перед тем, как Беккер последовательно, пошагово

объясняет, что такое минимализм, а также почему и чем эта философия может нам помочь».

Кортни Карвер, автор книги «Простые способы добиваться большего, имея меньше» / Simple Ways to Be More with Less

«Эта книга самым простым способом изменит вашу жизнь. Меньше — значит больше, гораздо больше!»

Джефф Гойнс, автор книги «Искусство работы» / The Art of Work

«Джошуа Беккер последовательно расскажет, как добиться жизни, о которой вы мечтаете, решив основные проблемы, которые перед вами стоят. Эта книга — руководство к действию для всех тех, кто хочет жить просто и насыщенно».

Патрик Рон, автор книги «Достаточно» / Enough

«Часто жить с меньшим количеством вещей нам мешает страх, что мы что-то потеряем. Джошуа Беккер доходчиво объясняет, что минималистического стиля жизни не стоит бояться. В книге содержится много идей о том, как вы можете уже сегодня начать применять основные принципы этой философии. Книга «Меньше — значит больше» — это издание, в котором достигнут баланс между вдохновляющей частью и практическими советами».

Рут Соуккуп, автор книги «Без лишних вещей» / Unstuffed

«Джошуа Беккер продвигает очень привлекательный стиль жизни. Он предлагает простые изменения, которые в состоянии кардинально изменить жизнь».

Джефф Шинабаргер, основатель Plywood People

«Джошуа дает практичные советы и рассказывает занятные истории, которые помогут читателю перейти к новому стилю жизни вместе с членами семьи и друзьями».

Дейв Бруно, автор книги «100 непростых вещей» / The 100 Thing Challenge

«Со скептицизмом подходил к прочтению данной книги, но, дочитав до конца, во многом благодаря убедительному и простому стилю изложения, стал полностью разделять идеи автора и выбросил из дома кучу лишних вещей».

Джеймс Уоллман, Publishers Weekly

Джошуа Беккер

меньше

значит

БОЛЬШЕ

$\langle \Rightarrow \rangle$

МИНИМАЛИЗМ

как путь к осознанной

и счастливой жизни

ОДРИ®

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.4
Б42

Joshua Becker
THE MORE OF LESS:
Finding the Life You Want Under Everything You Own

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica Inc. ® Used by permission. All rights reserved worldwide. Scripture quotations marked (msg) are taken from The Message. Copyright © by Eugene H. Peterson 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Used by permission of Tyndale House Publishers, Inc.

Copyright © 2016 by Becoming Minimalist LLC

This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.

Беккер, Джошуа.

Б42 Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни / Джошуа Беккер ; [пер. с англ. А. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-096126-9

Джошуа Беккер — создатель самого влиятельного блога о минимализме becomingminimalist.com. В то время как понятия «покупать» и «быть счастливым» стали синонимами, Джошуа утверждает, что обилие вещей не делает нашу жизнь лучше. Он предлагает читателям избавиться от ненужного хлама, перестать суетиться по пустякам, сосредоточиться на действительно важном и прийти к минимализму — стилю жизни, который позволит легко достигать своих целей и делать мечты реальностью.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-096126-9

© Алексей Андреев, перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается движению минималистов.
Ваша поддержка послужила источником
вдохновения и сделала возможным выход
этой книги. Пусть идеи минималистов
и дальше меняют жизни, делая их более
счастливыми.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Как я стал минималистом 9

ГЛАВА ВТОРАЯ

Счастливое избавление 31

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Выберите свой минимализм 47

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Обманчивая дымка консюмеризма 63

ГЛАВА ПЯТАЯ

Желание потреблять 91

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Не торопитесь 113

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Сложности 133

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

**Эксперимент: попробуйте жить
с меньшим количеством вещей 165**

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Как не сбиться с выбранного пути 191

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Семья минималистов 213

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Уроки щедрости 241

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Осознанная и целеустремленная жизнь 265

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Добейтесь того, о чем мечтаете 287

Благодарности 306

Об авторе 310

ГЛАВА ПЕРВАЯ

КАК Я СТАЛ
МИНИМАЛИСТОМ

В 2008 году в выходные на День поминовения¹ в Вермонте стояла прекрасная погода, что в это время года случается нечасто. Вместе с моей женой Ким мы решили посвятить субботу разным семейным и хозяйственным делам. В моей повестке дня числилась весенняя уборка в гараже.

Рано утром в субботу, пока Ким и наша маленькая дочь спали, мы с сыном Салемом проснулись, и я приготовил нам на завтрак яичницу с беконом. Я подумал, что если хорошо покормить сына, то он будет в настроении помогать своему папе. Вспоминая тот день, даже и не знаю, с чего я взял, что после плотного завтрака мой пятилетний сын захочет помогать мне разбираться в гараже, но тем не менее тогда эта логика казалась мне железной.

¹ Англ. Memorial Day, национальный день памяти, который отмечают в США в последний понедельник мая. Этот день посвящен памяти американских военнослужащих, погибших во всех войнах и вооруженных конфликтах, в которых США когда-либо принимали участие. (Прим. пер.)

Наш гараж на две машины был забит битком. На полках один на другом стояли ящики, которые, казалось, могли в любой момент рухнуть вниз. У стены стояло несколько велосипедов, педали которых попали в цепи или колеса друг друга, отчего все велосипеды стали как бы единой монолитной массой. В углу гаража, словно огромный питон, свернулся садовый шланг, в другом углу в беспорядке стояли грабли и метлы. Чтобы выбраться из салона автомобиля в гараже, надо было протискиваться и идти боком, чтобы не уронить вещи, стоящие у стен.

— Салем, — сказал я сыну, — вот что нам с тобой нужно сделать. За зиму в гараже накопилось много разных вещей, которые нам надо разобрать. Для этого сначала вытащим все из гаража на улицу, затем возьмем садовый шланг и вымоем гараж. И когда все внутри высохнет, мы с тобой аккуратно расставим все вещи, которые вытащили на улицу. Понимаешь?

Наш маленький сын кивнул, хотя я был не уверен в том, что он все понял.

Я показал ему на пластиковое ведро и сказал, чтобы он вынес его на улицу. Но в том пластиковом ведре оказались его игрушки, которые положили туда еще летом. Салем позабыл обо всем на свете, как только увидел свои старые игрушки! Он начал с ними играть, и ему уже было не до уборки и помощи папе. Он выбрал детскую бейсбольную битку, взял мяч и вышел из гаража.

— Папа, ты со мной поиграешь? — спросил он. Так надеялся, что я соглашусь.

— Прости, дорогой, не могу, — ответил я, — поиграю с тобой, как только закончу убираться. Обещаю.

Салем исчез из виду.

Время шло, уборке не было видно ни конца ни края, и шансы поиграть с сыном казались минимальными. Я так и не закончил даже тогда, когда через несколько часов жена позвала нас с сыном обедать.

После обеда я снова вернулся в гараж. Наша соседка Джун сажала цветы и поливала сад. Джун была женщиной с седыми волосами и доброй улыбкой. Я помахал ей рукой в знак приветствия и снова принялся за работу.

После обеда я начал разбирать все то, что вытащил утром из гаража. Все это отнимало гораздо больше времени, чем я ожидал. Я работал и думал о том, что трачу слишком много времени и сил, разбирая свои вещи. Салем периодически подходил ко мне и спрашивал, освободился ли я для того, чтобы с ним поиграть, на что каждый раз мне приходилось отвечать сыну: «Прости, но я еще не закончил».

Джун продолжала заниматься своим садом и огородом. По моему тону голоса в разговоре с сыном она поняла, что я расстроен. Потом она подошла ко мне и не без сарказма сказала: «Да, вот они, радости домовладельца». Она и сама посвящала много времени тому, чтобы ухаживать за своим домом.

— Да, — ответил я. — Чем бóльшим количеством вещей ты владеешь, тем больше вещи владеют тобой.

То, что она мне ответила, изменило всю мою жизнь.

— Это точно. Вот именно поэтому моя дочь стала минималисткой. Теперь она постоянно говорит, что ей совершенно не нужно иметь много вещей.

Совершенно не нужно иметь много вещей.

Эта фраза буквально засела у меня в голове. Я повернулся посмотреть на все то, что мне удалось сделать за половину дня: у входа в гараж лежала куча грязных и ржавых предметов. Около гаража в полном одиночестве играл мой сын. Я мысленно сопоставил две эти картинки и впервые за всю свою жизнь понял, в чем причина моего недовольства и очень многих расстройств. Эта причина была прямо передо мной — на асфальте рядом с нашим гаражом.

Я и до этого знал, что счастье не в вещах. Собственно говоря, это ни для кого не секрет. Все мы говорим, что знаем о том, что вещи не приносят истинного счастья. Но в тот день, глядя на кучу вещей перед въездом в гараж, я осознал: то, чем я владею, не только не приносит мне счастья, но и отвлекает от того, чем я хочу заняться.

Я вошел в дом и быстрым шагом поднялся на второй этаж. Ким чистила ванную.

— Дорогая, ты не представляешь, что только что мне сказала Джун! Она говорит, что совершенно не обязательно владеть такой массой вещей, которой владеем мы!

И в тот момент родилась семья минималистов.

Новая жизнь

В те выходные мы с Ким начали планировать, от чего можем избавиться, чтобы сделать нашу жизнь проще и иметь возможность сконцентрироваться на том, что для нас действительно важно. Мы стали продавать, дарить и выбрасывать то, что нам не было нужно. В течение последующих шести месяцев избавились от половины вещей. Мы оценили преимущества минимализма

и поняли, что каждый из нас определенно может выиграть от того, что избавится от лишних вещей. Жизнь становится проще, более осознанной и наполненной смыслом.

Мне настолько понравились идеи минимализма, что в те самые выходные я начал вести блог под названием «Как стать минималистом», в котором описывал то, как этот процесс происходил в нашей семье. Другими словами, я просто начал вести онлайн-журнал. А потом произошло что-то удивительное — мой блог стали читать совершенно незнакомые мне люди, которые, в свою очередь, рассказывали о нем друзьям. Постепенно количество читающих мой блог увеличивалось. Сначала блог читали сотни людей, потом тысячи, а потом и сотни тысяч... Количество читателей блога росло день ото дня.

Я не мог понять причину популярности моего маленького блога. «Что такого нашли в нем люди? Что все это значит?» — думал я.

На протяжении нескольких лет я работал священником в разных центрах по религиозному обучению учеников школы и студентов колледжей. В штате Вермонт, в котором мы жили, я работал в самом большом центре во всей Новой Англии¹. Мне нравилось помо-

о.....о
В тот день, глядя
на кучу вещей перед
въездом в гараж,
я осознал: то, чем
я владею, не только
не приносит мне
счастья, но и отвлекает
от того, чем
я хочу заняться.
о.....о

¹ Англ. New England — регион на северо-востоке США, включающий в себя штаты Коннектикут, Мэн, Массачусетс, Нью-Гэмпшир, Род-Айленд и Вермонт. (Прим. пер.)