

#СЧАСТЛИВАЯ ХОЗЯЙКА

ИРИНА СОКОВЫХ

**МИНИМАЛИЗМ**

ЖИЗНЬ  
**БЕЗ**  
ХЛАМА

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 64  
ББК 37.279  
С59

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Соковых, Ирина.**

С59 Минимализм. Жизнь без хлама. / Ирина Соковых. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 220 с. — (#Счастливая хозяйка).

ISBN 978-5-17-100220-6

Эта книга для тех, чья жизнь лишена даже самых маленьких радостей; кто погряз в рутине и просто не видит выхода; кто хочет найти простой путь к радости и счастью; кому порядок в доме и счастье в душе кажется несбыточной мечтой.

Уже сотни миллионов людей по всей Земле нашли свой путь к радости благодаря простой философии минимализма, с которым чистота и порядок воцаряются не только в доме, но и в голове, ведь ни для кого не секрет, что окружающая нас реальность — отражение того, что происходит в нашей душе.

Расписанная по шагам система размусоривания позволит с легкостью вынести хлам, который годами накапливался в доме, навести порядок в вещах и в мыслях. Выбросив из дома весь мусор, мы не только наводим порядок, но и меняем свою жизнь. Иногда кардинально и точно волшебнo!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-100220-6

© Соковых И., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	7
Умеренность .....	11
Минимализм минимализму – рознь .....	13
Почему мы говорим только о размусоривании? .....	17
Зачем мне минимализм? .....	20
Ужасы жизни до «размусоривания» .....	21
Почувствуй разницу: «все под рукой» и «мешается под руками» .....	24
Меньше вещей – меньше уборки .....	24
Семь плюсов моего минимализма .....	26
Что такое «хлам»? .....	32
Детский опыт и опыт супруга .....	35
Какое счастье мы покупаем? .....	36
Почему у нас две машины? .....	41
Цветы в горшках. Быть или не быть? .....	44
Жизнь без телевизора и микроволновки .....	48
Секретные места, накапливающие хлам .....	50
Список вещей, которые можно сократить .....	58
Топ 6 подарков для минималиста .....	62
Кому нужен минимализм? .....	65

Минимализм для бедных? .....	65
Тогда, может быть, минимализм для жмотов? .....	67
Минимализм. Любовь .....	68
<b>Минимализм. С чего начать? .....</b>	<b>72</b>
Поддержка близких .....	76
Фотографируйте все! .....	77
Начните расхламлять .....	78
Нет – новому хламу! .....	78
<b>Хранить ли книги? .....</b>	<b>80</b>
Книги, входящие в школьную программу.	
Как быть с ними? .....	84
Как размусорить книги? .....	87
Куда деть книги? .....	89
<b>Фильмы, музыка, диски .....</b>	<b>91</b>
<b>Коллекции .....</b>	<b>92</b>
<b>Минимализм в еде .....</b>	<b>94</b>
Топ 10 самых нужных продуктов .....	96
<b>Меню на неделю .....</b>	<b>98</b>
Пара слов о духовке .....	102
Перекусы .....	103
«Вкусняшки» .....	106
Как быть с мужчинами? .....	108
Приправы .....	110
Выводы .....	113
<b>Минимализм на кухне .....</b>	<b>114</b>
Бытовая техника .....	114
Посуда и столовые приборы .....	121

Посудомоечная машина .....	124
Хлам на столешнице .....	126
Моя организация кухонного пространства .....	128
Пара слов по поводу уюта .....	131
Минимум вещей в гардеробе .....	134
Как же размусорить гардероб и как понять, какие вещи имеют ценность, а какие нет? .....	138
Мой гардероб .....	141
Мужская одежда .....	144
Оптимальное количество одежды .....	146
Обувь .....	147
Сумки .....	148
Самый страшный раздел для минималиста — дети .....	150
С чего же начать? .....	154
Что оставить? .....	157
Куда деть игрушки? .....	159
Что дальше? .....	159
Детские книги. Что делать с ними? .....	160
Детская одежда. Оставлять ли на случай рождения второго ребенка? .....	161
Люди .....	164
Как правильно размусориваться? .....	166
Этапы избавления от хлама .....	167
Как сохранить воспоминания? .....	175
Минутка сентиментальности .....	176

Хранение вещей минималиста .....	178
Минимализм по категориям. Больше конкретики .....	185
День 1. Категория «Посуда» .....	186
День 2. Категория «Бытовая техника и провода» .....	189
День 3. «Женская одежда» .....	191
День 4. «Игрушки» .....	191
День 5. «Книги и журналы» .....	193
День 6. «Детская одежда» .....	194
День 7. «Канцелярия» .....	194
День 8. «Документы» .....	196
День 9. «Мужская одежда» .....	198
День 10. «Обувь» .....	199
День 11. «Детские аксессуары» .....	199
День 12. «Безделушки» .....	200
День 13. «Бытовая химия и лекарства» .....	201
День 14. «Еда» .....	202
День 15. «Косметика» .....	204
День 16. «Компьютер» .....	205
День 17. «Хобби» .....	207
День 18. «Постельное белье и полотенца» .....	208
Мои родные против минимализма.	
Борьба отцов и детей. ....	210
«Мой муж – Плюшкин» .....	212
Самый эффективный способ не покупать лишнее .....	214
Минусы минимализма .....	218

## ВСТУПЛЕНИЕ

Думаю, если вы держите в руках мою книгу, то уже имеете примерное представление о минимализме, ну или хотя бы что-то слышали о нем, ведь в последнее время это одна из самых популярных философий. Она прослеживается в интернет-статьях, блогах и популярной литературе, а авторы все чаще призывают отказываться от потребительства в пользу простой, наполненной глубоким смыслом жизни. Моя книга – не исключение, с той лишь разницей, что мне не хочется уходить в дебри теории и рассказывать о том, как тяжело жить в мире, полном ненужных вещей. Мне хочется показать на практике, КАК прийти к минимализму, если вы настолько далеки от него, что все истории о простой жизни кажутся вам фантастикой.

Эта книга для тех, ...

...кто уже решил ступить  
на путь минимализма, но  
не знает, с чего начать;

...чья жизнь лишена даже  
самых маленьких радостей;

...кто погряз в рутине  
и просто не видит выхода;

...кто считает минимализм сказкой,  
потому что он  
не применим к быту современной  
российской семьи.

И зучая философию минимализма, я сталкивалась или с восточными практиками, или с авторами, у которых нет семьи. Естественно, глядя на них, начинаешь думать, что минимализм работает, но... у кого-то другого. Ведь себя можно осознанно ограничивать в потреблении, но нереально навязать свои мысли окружающим — мужу, детям, многочисленным родственникам и друзьям. И хорошо, если вы уже давно поняли, что простая жизнь — это то, что вам нужно, хорошо, если вы воспитывались в семье, где на первом месте были истинные (= нематериальные) ценности — хорошие отношения с близкими, взаимопонимание, дружба, любовь. Но что делать, если осознанность пришла в вашу жизнь совсем недавно?

Думаю, если бы я всю сознательную жизнь понимала, что мне нужно, куда иду и главное, ЗАЧЕМ, не возникло бы даже мысли писать о минимализме, ведь я бы воспринимала философию простой жизни как естественную для себя, а значит, понятную и для окружающих.

НО!

Еще несколько лет назад я не имела ни малейшего понятия, что можно жить свободно, легко и просто

**БЕЗ лишних ВЕЩЕЙ.**

Впрочем, об этом позже, а пока самая важная мысль – без опыта шопоголизма не было бы этой книги.

Да, я была шопоголиком (и чего греха таить – отголоски этого образа жизни слышатся даже сейчас), но я смогла побороть его в себе, поэтому сможете и вы. А для начала все-таки расскажу немного о том, ПОЧЕМУ стоит задуматься о минимализме или хотя бы обратить на него внимание. Давайте сделаем так: сейчас вы забудете все, что когда-либо слышали о минимализме, отбросите страхи и сомнения, и попробуем вместе через ряд несложных приемов прийти к простой жизни, не обремененной лишними вещами.

# УМЕРЕННОСТЬ

Многие считают, что потребительское отношение к жизни формируется в детстве. Да, частично я согласна с этим утверждением, но по моим наблюдениям абсолютно не важно, жила ли ваша семья в достатке или нет, много ли у вас было игрушек или вы довольствовались одной куклой и кубиками, покупала ли вам мама одежду в дорогих магазинах или вы донашивали вещи старших сестер. Зачастую бедные семьи гораздо сильнее стремятся к накопительству, чем те, у кого всегда есть возможность «в случае чего» купить необходимую вещь.

Как бы то ни было, детские установки можно менять или хотя бы пытаться повернуть их в иное русло. Так, мое детство потребителя вполне безболезненно перетекло в жизнь минималиста.

Наверное, в юности особенно остро ощущается недостаток внимания и отсутствие смысла жизни, ведь мы своими поступками и решениями пытаемся угодить родителям и родственникам, поступаем

в престижные университеты по принуждению или их настоятельным советам, выбираем профессии, которые не приносят радости. Так в конечном итоге и возникает то чувство неудовлетворенности жизнью, заставляющее покупать вещи, которые якобы должны сделать нас счастливыми.

И вот студенты носят в кармане новомодные гаджеты, приезжают на учебу на красивых машинах, но суть от этого не меняется – они все равно выбрали неверный факультет, а значит, каждый новый день приносит только разочарование. И пусть пока оно маскируется мнимой популярностью среди сверстников, которая обеспечивается дорогими вещами, рано или поздно каждому человеку придется остаться один на один с собой и своими разбившимися мечтами. И тогда уже никакие вещи не обеспечат душевного комфорта, который можно было получить уже давным-давно, просто отказавшись от лишней мишуры и заглянув глубоко в себя.

Если бы все люди уже в 16 лет знали, каково их предназначение, многие проблемы попросту не возникли бы. Ну а я на протяжении пяти лет университета не осуществляла бы чью-то чужую мечту быть экономистом.

# МИНИМАЛИЗМ МИНИМАЛИЗМУ — РОЗНЬ

Я хочу, чтобы вы четко отличали понятие общепринятого минимализма, в том числе в дизайне интерьеров, от минимализма в вашей жизни, который подходит именно вам.

Частенько люди путают эти понятия и начинают загонять себя в рамки, а рамок быть не должно.

---

Вы вправе делать так, как вам нравится, и только так, как вам удобно.

---

Минимализм в интерьере — это своеобразное направление, которое подойдет далеко не всем, а уж если в доме есть дети, то о нем можно просто забыть, потому что красивые картинки в интернете никогда не останутся таковыми на практике.

И коль уж мы с вами рассматриваем минимализм в контексте обычных семей, где есть не только дети, но и домашние

Интерьер в стиле «минимализм» — это:

- минимум вещей и максимум свободного пространства;
- отказ от обилия ярких красок, узоров и украшений в пользу простоты и лаконичности;
- предметы интерьера правильных геометрических форм;
- функциональная мебель;
- много свежего воздуха и света.

животные, а также куча родственников и друзей, то предлагаю абстрагироваться от всех общеизвестных понятий и **выработать свой, подходящий именно вам минимализм.**

Основная мысль, на которой советую сосредоточиться — это даже не минимализм, а **умеренность**, потому что минимализма боятся, а к слову «умеренность» сразу же начинают прислушиваться. Думаю, это происходит из-за того, что большинство в глубине души все-таки понимает, что слишком много потребляет, что вокруг становится слишком много вещей, что эти вещи уже не дают дышать и требуют к себе самого пристального внимания. И проблема накопительства гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд, ведь помимо того, что мы обрастаем горами хлама, которого год от года становятся все больше, так еще мы не замечаем жизнь, которая проходит в то время, когда мы стоим в очереди за покупкой очередной ерунды.

Оглядитесь по сторонам: количество школ, вузов, театров, кинотеатров и библиотек просто несоизмеримо мало по сравнению с количеством магазинов. Торговые центры, гипермаркеты, бутики, маленькие магазинчики продуктов, одежды, обуви,

сетевые магазины косметики, парфюмерии, дешевой китайской одежды — неужели все это необходимо нам?

Если задуматься, то пара-тройка торговых центров может обеспечить одеждой, обувью, едой и книгами население небольшого города. Так зачем тогда все остальное барахло? Очевидно, что большая часть продукции магазинов никогда не будет продана и хорошо, если впоследствии отправится на переработку. К сожалению, как правило, все непроданные товары оказываются на помойке или чуть ли не бесплатно, по умпомрачительным предновогодним акциям распродаются населению.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, сколько времени тратите в магазинах ежедневно? Это минуты, которые растягиваются иногда на часы. Стоят ли те предметы, что мы покупаем, нашего времени? А по статистике это около 3 лет жизни, между прочим!

#### ЭКСПЕРИМЕНТ

Предлагаю вам провести небольшой эксперимент. В течение недели записывайте, сколько времени тратите на походы в магазины, а сколько — на общение с детьми? Только будьте честны сами с собой, не подтасовывайте результаты и не стремитесь искусственно сократить время, проведенное за покупками. Просто наслаждайтесь привычной жизнью и попутно делайте записи. В конце недели вы будете шокированы результатами!