

MIEJ

N

I

Jak żyć prosto i szczęśliwie?

Natalia Kraus-Kowalczyk

J

onepress | sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Wojciech Ciuraj

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/chciej>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-306-3

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu, czyli dlaczego zaczęłam chcieć mniej	5
Rozdział 1. Żyjemy w kulturze nadmiaru	9
Rozdział 2. Jak chcieć mniej?	18
Rozdział 3. Pożegnaj nadmiar w swoim domu, czyli jak przeprowadzić skuteczny decluttering	38
Rozdział 4. Minimalizacja mieszkania w praktyce	53
Rozdział 5. Po co nam uważność?	77
Rozdział 6. Uprość swoje życie	93
Rozdział 7. Minimalizacja planu dnia w praktyce	110
Rozdział 8. Organizowanie czasu na nowo	124
Rozdział 9. Jak żyć prosto i szczęśliwie?	134
Rozdział 10. To Ci się przyda: książki, aplikacje, gadżety	150
Zakończenie	155

ROZDZIAŁ 2.

JAK CHCIEĆ MNIEJ?

O matko! Czy to w ogóle możliwe? Jak do cholery mam chcieć mniej, jeśli od dziecka codziennie słyszę, że mam chcieć więcej i mierzyć dalej! Co Ty tu wciskasz ludziom? Lenistwo, bezproduktywność i patrzywanie w okno bez celu?

Jeśli tak właśnie teraz myślisz, to ten rozdział na pewno jest dla Ciebie. Serio. Zaufaj mi i spróbuj wykonać po kolei wszystkie kroki, o które Cię poproszę, a zobaczysz, co zmieni się w Twoim życiu. Jeśli nic, to w porządku — wracaj do swoich starych nawyków i schematów działania. Okej? Dasz mi szansę? Super. To zaczynamy!

Weź długopis lub ołówek — będziemy teraz trochę pisać, żeby wszystko po kolei ułożyło się w Twojej głowie w konkretny plan.

Zacznij od spisania wszystkiego, co masz teraz. Ale naprawdę wszystko po kolei. Od największych i najdroższych rzeczy (mieszkanie, samochód), przez wszystkie sprzęty RTV, AGD, aż po ubrania, kosmetyki i drobne rzeczy. Lista poniżej ułatwi Ci to zadanie.

Ćwiczenie

Wszystko, co teraz mam:

Mieszkanie/dom

.....

Samochód/samochody

.....

Rower/hulajnoga/inny środek transportu

.....

Komputer/laptop

.....

Sprzęt RTV

.....

Sprzęt AGD

.....

Bizuteria

.....

Przedmioty kolekcjonerskie

.....

Inne wartościowe przedmioty

.....

.....

Ubrania

.....

.....

.....

.....

Buty/torebki/akcesoria

.....

.....

.....

Kosmetyki

.....

.....

.....

Książki (jeśli masz ich dużo, to wpisz tylko ich liczbę)

.....

.....

.....

.....

Płyty (jeśli masz ich dużo, to wpisz tylko ich liczbę)

.....

.....

Dobrze wiesz, że to dopiero ułamek rzeczy, które posiadasz w domu (jeśli masz jeden dom), więc na kolejnych dwóch stronach spróbuj wypisać wszystkie pozostałe przedmioty. Jeśli jest ich bardzo dużo, to może być ogólnie lub liczbą sztuk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

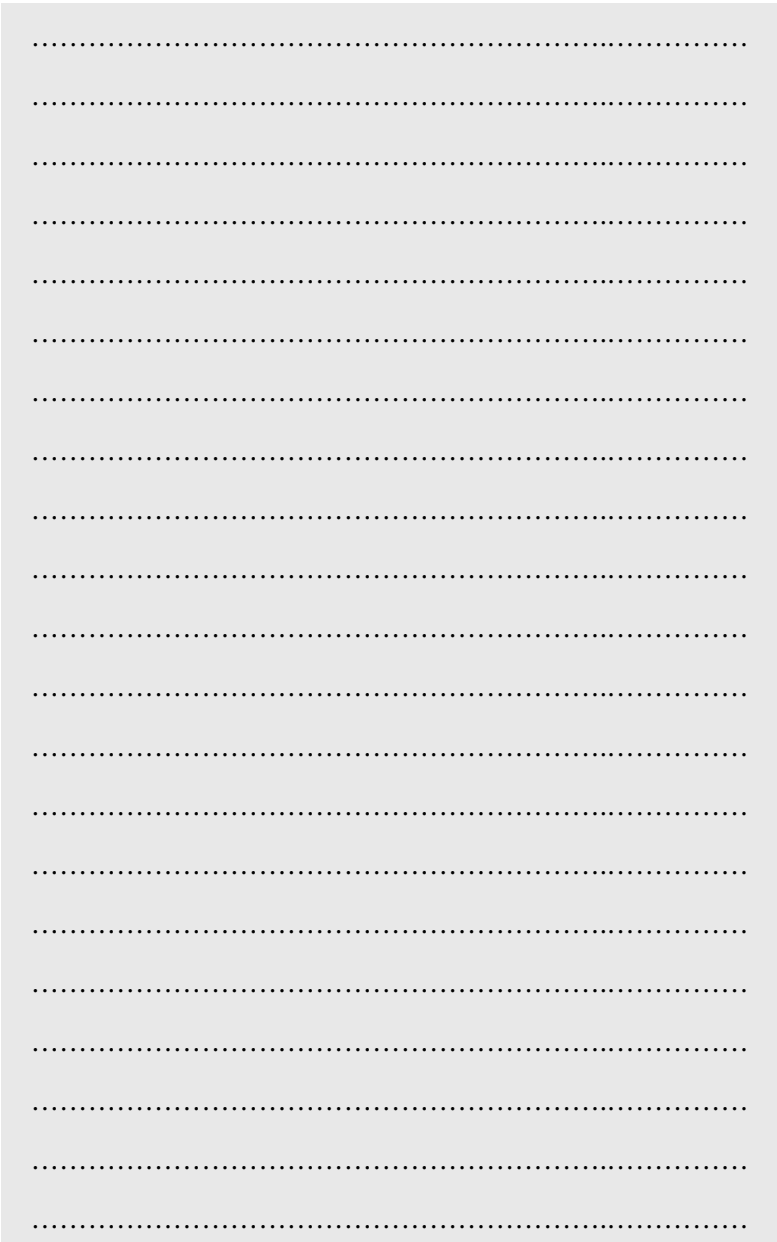
.....

.....

.....

.....

MIEJ MNIEJ



A large gray rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing.

JAK CHCIEĆ MNIEJ?

A teraz czas na rzeczy niematerialne. Co jeszcze masz?

Co posiadasz? Czego częścią jesteś?

Rodzina/dzieci/partner/partnerka

.....

.....

.....

Przyjaciele

.....

.....

.....

Zwierzak domowy

.....

Zdrowie

.....

.....

Wykształcenie/dyplomy/certyfikaty/osiągnięcia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I to, co jeszcze przychodzi Ci teraz do głowy, a co jest dla Ciebie cenne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz spójrz na spokojnie na te kilka stron, które właśnie zapisałaś(-eś) i odpowiedz sobie szczerze na takie pytania: Czy uważasz, że nadal masz za mało? Że chcesz więcej? Że musisz mieć więcej? Naprawdę???

Jeśli tak Ci się nadal wydaje, to czytaj dalej. A jeśli właśnie doznałaś(-eś) olśnienia, że masz w swoim życiu wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, to odłóż tę książkę na półkę albo podaruj komuś, kto ciągle chce więcej. Nie musisz czytać dalej 😊.

I co teraz?

Przed wszystkim spójrz na swoje notatki i zdaj sobie sprawę z tego, że wszystkie te rzeczy zabierają Twoją energię. Czasem to dobrze, jeśli energię poświęcamy rodzinie, przyjaciołom i bliskim nam sprawom. Ale jeśli tych rzeczy i spraw wokół nas jest za dużo, to dla nas pozostaje za mało energii. Czy często odczuwasz wyczerpanie, zmęczenie, przytłoczenie? Marzysz o czasie dla siebie i na realizację swoich pasji, ale najzwyczajniej już nie masz na to siły? Może trzeba zacząć od pozbycia się nadmiaru rzeczy i spraw z Twojego życia. Aby to zrobić, przede wszystkim trzeba zacząć chcieć mniej.

Ja też myślałam, że więcej znaczy lepiej. Że trzeba robić wszystko, żeby gromadzić lepsze, większe, nowocześniejsze. Że więcej pracy oznacza więcej satysfakcji w życiu. Że trzeba w życiu osiągnąć sukces, który inni docenią, dzięki czemu zaczną mnie szanować. I robiłam wszystko. Pracowałam, znosiłam krytyki szefów, starałam się zawsze być wzorowym pracownikiem i robić więcej, niż ode mnie wymagano. Skończyłam z permanentnym poczuciem lęku, brakiem czasu dla bliskich i zaniedbanym organizmem.

W jednej z firm, w których pracowałam, na ścianie widniał napis: „Work smarter, not harder” (pracuj mądrzej, nie ciężiej). Wzięłam to sobie głęboko do serca i dokładnie tak zaczęłam postępować. Zaczęłam szanować swój czas. Zrozumiałam, że nie muszę mieć więcej. Że jest jakaś granica dostatku i rzeczy, które chcę mieć wokół siebie, aby czuć się spełnioną i szczęśliwą. Po prostu zaczęłam odpuszczać. Rezygnować. Mówić: „Nie. Wystarczy. Tu jest moja granica. Tego nie chcę. To mi nie pasuje. Z tym się źle czuję”. Zaczęłam dokonywać wyborów całkowicie zgodnych ze mną, z moimi przekonaniem, z moją wewnętrzną energią. Na początku było bardzo trudno, zwłaszcza kiedy miałam powiedzieć szefowej, że coś mi nie pasuje, ale jak już zaczęłam, to dalej było coraz łatwiej. Zaczęłam się przyglądać wszystkim rzeczom wokół mnie i zastanawiać się, gdzie jest to moje własne „wystarczająco dobrze”. Gdzie jest moje „mniej”.

Żeby lepiej to wyjaśnić, podam kilka przykładów, jak wygląda moje „mniej”:

Mieszkanie/dom. W Polsce panuje przeświadczenie, że musisz mieć swoje mieszkanie. Takie z wpisem do księgi wieczystej na siebie, a jeszcze lepiej, jeśli na nie sam(a) zarobisz albo przynajmniej weźmiesz na nie kredyt (bo przecież zarabiasz tyle, że masz zdolność kredytową, więc możesz). Na Zachodzie wygląda to trochę inaczej — nie tylko dlatego, że wielu osób nie stać na zakup swojego mieszkania, ale po prostu nie wszyscy chcą mieć trzydziestoletnie obciążenie kredytem hipotecznym albo w ogóle nie czują, że muszą mieć mieszkanie na własność. Wiele osób wynajmuje mieszkania i domy w najmie długoterminowym, niejednokrotnie przez całe życie. Wiem, że dla większości Polaków taki pomysł wydaje się absurdalny i nieekonomiczny. Ale spójrzmy na to z drugiej strony. Jeśli nie masz mieszkania na

własność w konkretnym miejscu na świecie, to łatwiej Ci też zmienić miejsce zamieszkania, wyjechać do innego kraju, zmienić kierunek w życiu. Bo nic Cię tu nie trzyma. W obecnej sytuacji polityczno-gospodarczej, w jakiej znalazł się nasz kraj (mamy 2023 rok, wojnę na Ukrainie i ciągłe spory polityczne wewnątrz kraju), sytuacja jest na tyle niestabilna, że w zasadzie nie wiadomo, czy za chwilę nie będzie trzeba tego kraju opuszczać. Ile wtedy będą warte te mieszkania na trzydziestoletnie kredyty? A jeśli wynajmujesz, to w każdej chwili możesz wyjechać dokądkolwiek i nie mieć problemu. Przez ostatni rok raty kredytów poszły w górę tak bardzo, że niektórzy mają w tej chwili dwukrotnie większe płatności niż w momencie, w którym brali kredyt. Ponieważ pracuję na co dzień w nieruchomościach, widzę ludzi, którzy na gwałt sprzedają mieszkania, bo nie mają z czego płacić rat. Rezygnują z nieruchomości inwestycyjnych, bo muszą spłacić kredyt na swoje mieszkanie. Pętla na szyi została zaciśnięta jeszcze bardziej, jeśli wiesz, że MUSISZ zarobić na ratę w wysokości 5000 złotych lub większej, bo inaczej zabiorą Ci mieszkanie. Oczywiście, jeśli jesteś milionerem i masz nadmiar gotówki, to inwestujesz w nieruchomości i je kupujesz. Pytanie, czy dalej robić to w Polsce, ale to materiał na inną książkę. Ja milionerką nie jestem i zdecydowaliśmy z mężem, że nie będziemy kupować mieszkania na kredyt, bo kredytu mieć nie chcemy. Chcemy mieć możliwość szybkiego wyjazdu z kraju lub przeniesienia życia w ciągu kilku miesięcy gdzieś indziej. W związku z tym najem długoterminowy na wzór zachodni jest naszym „chciej mniej”. Moje córki oczywiście chciały mieć osobne pokoje i czteropokojowe mieszkanie było dla nich jedynym rozwiązaniem. Ale nasze „chciej mniej” to wybór trzypokojowego mieszkania, w którym każdy będzie miał dostatecznie dużo miejsca dla siebie. Bardzo dobrze się czuję z tym moim „chciej mniej”, mimo iż

jeszcze niedawno wydawało mi się, że tylko zakup swojego mieszkania — a najlepiej szeregowca pod miastem — jest jedynym słusznym wyborem. Poczucie ulgi, że nie muszę jednak brać kredytu i spłacać rat przez trzydzieści lat, jest nieocenione. Jeśli chcesz ze mną o tym podyskutować, to zapraszam do kontaktu!

Samochód. Razem z mężem uwielbiamy francuskie samochody. Nic dziwnego, mąż w końcu prowadzi serwis francuskich youngtimerów. To właśnie on mnie przekonał, że samochód nie musi być nowy z salonu, aby był niezawodny i bezpieczny. Te trzydziestoletnie peugeoty, które remontuje na co dzień, są niejednokrotnie mniej awaryjne od tych, które niedawno wyjechały z fabryki. Ja wprowadzie jeżdżę nowszymi „francuzami”, ale nie muszę mieć kilkuletniego samochodu za kilkadziesiąt tysięcy. Jeden z moich byłych szefów, który na siłę chciał mi kupić w leasingu auto za 50 000 złotych, kompletnie nie mógł tego zrozumieć. Ja nie chciałam takiego samochodu, bo po prostu nie jest mi taki potrzebny. Szef był na mnie obrażony, że nie doceniam jego wysiłków w temacie dbania o kadrę menedżerską. Cóż. Wybraliśmy z mężem auto za połowę tej ceny, oczywiście francuskie, które mąż odpowiednio przygotował do jazdy, i czuję się w nim absolutnie komfortowo i bezpiecznie, wożąc dzieci po Warszawie i jeżdżąc do moich klientów. Gdy patrzę na ludzi chwających się, że wynegocjowali w salonie „dobrą cenę”, bo zamiast 140 000 złotych zapłacili 110 000 złotych za koreańską nowość, to zastanawiam się nad jednym: po co im takie auto? Szczerze mówiąc, zanim urodziłam dzieci, jeździłam po Warszawie starym smartem, bo można nim było wszędzie zaparkować, był bardzo zwinny i oszczędny. Niestety ma tylko dwa miejsca. Gdy moje dzieci dorosną i będą jeździły same, to albo wrócę do smarta, albo przerzucę się na wypożyczanie samochodu. Niejednokrotnie korzystałam z takiej opcji w naszym mieście

i jest to naprawdę wygodne. Oczywiście o ile nie musisz mieć dwóch fotelików dla dzieci. Wielu z moich znajomych przerzuciło się na poruszanie się po Warszawie hulajnogami, rowerami lub komunikacją miejską ze względu na ceny paliwa, opłaty za parkowanie, a także zdrowie i kondycję. Ja jeszcze do tego nie dojrzałam, ale hulajnoga już kupiona, więc wszystko przede mną 😊.

Telefon/komputer. Nie rozumiem też kompletnie manii na posiadanie najnowszego modelu telefonu. Sama od wielu lat korzystam z iPhone'ów i MacBooków, ale nigdy jeszcze nie kupiłam najnowszego modelu. Ba, właściwie zawsze jestem kilka modeli do tyłu 😊. Kupuję taki, który chociaż przez dwa lata ogarnie bieżące aplikacje, ale z tych starszych i tańszych. Mój MacBook, na którym właśnie piszę ten tekst, ma dziesięć lat. Naprawdę. I jest całkiem sprawny 😊. Mam też jeden telefon do spraw prywatnych i firmowych oraz jeden komputer. Pulpit na komputerze jest podzielony na połowy firmową i domową. W telefonie mam jeden folder na aplikacje związane z pracą. Wystarczy.

Telewizor. A właściwie jego brak. To jedno z moich pierwszych większych osiągnięć na polu minimalizacji naszego mieszkania. Zdecydowaliśmy się na zrezygnowanie z telewizora głównie ze względu na to, że nasze dziewczynki oglądały za dużo bajek. Ale było to korzystne dla całej rodziny. Nie oglądamy codziennej dawki przerażających wiadomości ze świata, nie wgapiamy się ślepo w taśmowe seriale, a jeśli chcemy spędzić czas rodzinnie w domu, to musimy wymyślić coś kreatywnego. Gdy przychodzi nam ochota na obejrzenie ciekawego filmu, to odpalamy Netflixa na MacBooku. Da radę.

Ubrania i buty. Napiszę krótko: garderoba kapsułowa. Nie jestem ekspertką od słów fashion i korzystam z rad znanych blogerek, ale

od dłuższego czasu tworzę swoją szafę kapsułową i uważam, że jest to idealne wyjście w minimalistycznym mieszkaniu. Co to takiego ta szafa kapsułowa? Najprościej mówiąc, skompletowanie ograniczonej liczby rzeczy, które w miarę możliwości pasują do siebie wzajemnie tak, że nie trzeba się zastanawiać nad skomponowaniem jednego zestawu. Na początek trzeba określić swój styl, uwzględniając to, jak najczęściej spędzasz czas. Potem określasz kolorystykę swoich ubrań. Na koniec wybierasz maksymalnie 40 ubrań (lub mniej), które chcesz nosić w danym sezonie. Do tych 40 rzeczy nie wliczamy piżam, dodatków, bielizny, ale za to wliczamy buty. Oczywiście na początku trzeba kilka rzeczy dokupić, ale w miarę upływu czasu dokupujemy ich coraz mniej, wymieniając rzeczy gorszej jakości na lepsze, które na długie lata zachowają swój styl. Ja korzystam ze wskazówek następujących ekspertek od mody:

- https://www.instagram.com/useless_dk/,
- <https://www.instagram.com/theminimalistwardrobe/>,
- <https://www.instagram.com/my.simple.style/>,
- https://www.instagram.com/capsule_wardrobe_diary/.

Staram się kupować mniej ubrań, a lepszej jakości. Mam dosłownie dwie pary butów jesienno-zimowych: eleganckie do spotkań z klientami (marki Esprit) oraz wyższe sportowe (marki New Balance). Wiosennych mam z kolei trzy pary (Melissa i Geox), jedno letnie sandały (Mexx) i jedno plastikowe klapki. Mam też jedną zimową kurtkę (Reserved), jedną wiosenną (Vero Moda) i jeden letni płaszcz (Nubee). Reszta mojej garderoby to kapsuła w barwach szarości, bieli, czerni i granatu z elementami paskowymi. Właściwie każda z tych rzeczy pasuje do każdej innej, co jest właśnie głównym założeniem szafy kapsułowej. Zastanawiam się jeszcze nad balerinkami w kolorze

czerwieni, bo fajnie przełamałyby te moje biało-szaro-czarne stroje. Ponieważ staram się nie kupować ubrań i dodatków ze skóry zwierzęcej, często mam problem ze znalezieniem odpowiednich butów czy torebki. Na szczęście coraz więcej marek wykorzystuje skóropodobne materiały bez szkody dla futrzaków.

Książki/płyty. Tu sprawa jest prosta. Wszystkie przeczytane książki są oddawane lub sprzedawane, a zostają tylko te, po które na pewno sięgnę kolejny raz, czyli głównie poradniki na temat slow life'u i minimalizmu. Staram się też jak najwięcej wypożyczać z biblioteki, aby nie mnożyć książek na półce. Tego samego uczę też swoje dzieci. Z płytami mam znacznie łatwiej, bo korzystam z muzyki na iPhone, czyli Apple Music 😊. Dzięki temu zawsze jestem na bieżąco, mogę słuchać swoich ulubionych wykonawców, a płyty nie zajmują mi miejsca w pokoju.

MINIMALIZACJA ŻYCIA

Te przykłady dotyczą sfery materialnej, czyli rzeczy. Znacznie inaczej i trudniej sprawa wygląda z minimalizacją życia wokół nas. Przede wszystkim mam tu na myśli ilość zadań, zajęć dodatkowych i spraw do ogarniania. Tutaj też „chcieć mniej” polega na sztuce odpuszczania, ale wymaga również świadomości i dokonywania poważniejszych wyborów. Bo te wybory dotyczą nie liczby bluzek w szafie, a na przykład wykonywanej pracy czy zajęć dodatkowych dla naszych dzieci.

Zacznę od bardzo ważnej kwestii, czyli naszej pracy. U mnie był to bardzo trudny temat, głównie ze względu na to, że jestem tzw. ośmiornicą. Już wyjaśniam. Ten termin stworzyła Agata Dutkowska, założycielka Latającej Akademii⁵. Oznacza on osobę, która ma tak dużo

⁵ Latająca Szkoła, <https://www.latajacaszkoła.pl> [dostęp: 3 kwietnia 2023].

zainteresowań, talentów i pasji, że nie potrafi zdecydować się na jedną ścieżkę zawodową, w rezultacie czego robi za dużo i wszystkiego po trochu, ale nic do końca. Wyobraźcie sobie, że na początku „odcinania macek” miałam ich aż 33! Czyli mogłam wykonywać 33 różne zawody/zajęcia zawodowe, w których czułam się dobrze (albo tak mi się właśnie wydawało), i nie potrafiłam wybrać tego jednego, najważniejszego. Sprawę utrudniał fakt, że ukończyłam dwa kierunki studiów, porobiłam certyfikaty i licencje w kilku innych zawodach, więc jak miałam odpuścić coś, w co włożyłam aż tyle wysiłku i pracy. Na szczęście trafiłam na kurs dla „ośmiornic” u Agaty — i to było moje wybawienie ☺. Po kursie zostały mi „tylko” trzy zajęcia zawodowe: nauczanie gry na fortepianie (bo kończyłam przecież Akademię Muzyczną), nauczanie jogi (bo w końcu mam państwowe uprawnienia w tym kierunku) i mój podstawowy zawód redaktora (no, polonistką przecież jestem!). Mimo to dalej nie miałam ani satysfakcji, ani kasy, ani czasu dla siebie. Pewnego dnia obudziłam się rano i poprosiłam Wszechświat, żeby coś się zadziało i żebym odnalazła w końcu swoją ścieżkę. No i się zadziało ☺. Ponieważ potrzebowałam pieniędzy (moje finanse były w opłakanym stanie), a jednocześnie elastycznej pracy, żeby móc opiekować się cztero- i ośmiolatką, moje myśli poszły w kierunku agenta nieruchomości. Kompletnie nie wiedziałam, czy w ogóle się do tego nadaję. Wiedziałam tylko, że można w tej branży sporo zarobić i że nie jest to praca na etacie, a o to mi przecież chodziło. Wysłałam więc swoje CV do kilku warszawskich agencji i... dostałam pracę. Pianistka, joginka i redaktorka była teraz „real estate brokerką” w stolicy i sprzedawała mieszkania, na które nigdy nie było jej stać ☺. Szybko okazało się, że naprawdę mam do tego talent. Nazywano mnie nawet „gwiazdą” w zespole, chociaż nie lubię tego określenia i zdecydowanie wolę być w swoim introwertycznym ukryciu niż na świeczniku. A ponieważ kiedy się za coś

zabieram, to robię to do końca, postanowiłam i tutaj zrobić państwową licencję i zaangażować się na full time. Zarobki w nieruchomościach były o tyle większe niż jakiegokolwiek moje dotychczasowe, że nareszcie mogłam nauczanie jogi zamienić na własną praktykę w ulubionej szkole, nauczanie gry na fortepianie na granie ukochanych utworów na swoim instrumencie w domu, a pasje redaktorskie... na pisanie książek 😊. A że slow life i minimalizm towarzyszą mi już od wielu lat i są moją wielką pasją, dołączyłam je do nieruchomości. Moja firma nazywa się Home & Slow, a ja sprzedaję mieszkania oraz zajmuję się minimalizowaniem przestrzeni, declutteringiem i konsultacjami slow life. I nareszcie mam czas na wszystko. Nie, no dobra. Nie mam na wszystko. Ale jest o niebo lepiej i stale pracuję nad tym, żeby mieć go więcej na rzeczy, które sprawiają mi radość. Na przykład na kupowanie pudełek na artykuły spożywcze, segregację ich i naklejanie naklejek z nazwami na te pudełka, żeby wiedziała, co gdzie jest. Bardzo relaksujące!

Domyślałam się, że każdy z Was jest inny, a to, co sprawdza się u mnie, niekoniecznie musi się sprawdzić u kogoś innego. Ale chciałam Wam pokazać, że czasem trzeba kompletnie zmienić kierunek, spróbować czegoś zupełnie nowego, nawet jeśli ma się 44 lata, i można w ten sposób znaleźć rozwiązanie. Myślę, że moim największym sukcesem jest świadoma rezygnacja z wyścigu szczurów i permanentne odpuszczanie oraz minimalizowanie „zachciajek”.

MINIMALIZACJA ŻYCIA MNIEJSZYCH

W tym miejscu chciałam jeszcze tylko zwrócić się do tych, którzy — podobnie jak ja — mają dzieci w wieku szkolnym. Minimalizowanie zajęć dodatkowych to nie ograniczanie rozwoju dzieci, ale

konieczność, aby mogły się one prawidłowo rozwijać. Pisałam o tym szerzej w poprzedniej książce, *Slow life w wielkim mieście*, ale jest to tak ważne, że pozwolę sobie jeszcze raz to przypomnieć. To naturalne, że chcemy, aby nasze dzieci rozwijały swoje wszechstronne talenty i miały łatwiejszy start w życiu dzięki znajomości obcych języków czy rozwijaniu przeróżnych dodatkowych umiejętności. Ważne jest jednak, aby z tym nie przesadzić. Nasz system edukacji jest konstruowany tak, że dzieci muszą dużo lekcji odrabiać w domu. Nie dokładajmy im jeszcze kilku zajęć dodatkowych, bo zabierzemy im całą radość z rozwijania swoich pasji. Pomóżmy im wybrać jedno, maksymalnie dwa zajęcia i zorganizujmy je tak, żeby dojazdy i czas poświęcany na nie nie były zbyt obciążające. Zauważcie, że ma to też ogromny wpływ na Was samych. Bo przecież to Wy wozicie swoje pociechy na te zajęcia, płacie za nie i staracie się, aby Wasze dzieci pilnie odrabiały zadania domowe i robiły postępy. Krótko mówiąc, dokładacie i sobie, i im kolejny ciężar do plecaka. A gdzie tutaj czas na *slow life*?

W książce *Duński przepis na szczęście*, poświęconej wychowaniu szczęśliwych dzieci, autorzy przekonują, że dzieciom do szczęścia potrzebny jest czas na swobodną zabawę. „Istnieje pewna milcząca albo nawet zwerbalizowana presja, aby organizować dzieciom zajęcia. Z jakiegoś powodu czujemy, że niewłaściwie wykonujemy nasze zadania, dopóki nie zapiszemy naszego dziecka na dodatkowe zajęcia przynajmniej trzy albo cztery razy w tygodniu. (...) Zabawa często wydaje się stratą cennego czasu, kiedy to można by się czegoś nauczyć. (...) Tymczasem swobodna zabawa uczy dzieci spokoju, sprawia, że są mniej podminowane; uczy je odporności psychicznej, umiejętności adaptacji w obliczu przeciwności losu. Udowodniono, że odporność jest jednym z najważniejszych czynników pozwalających

przewidywać, że dziecko osiągnie sukces jako osoba dorosła”⁶. W Danii nie kładzie się nacisku na samą edukację czy sport, a raczej na dziecko jako całość. Jeżeli dziecko bez przerwy wykonuje jakieś zadania, nie ma kiedy zacząć rozwijać swojego wewnętrznego źródła motywacji. Jeżeli dzieci czują się zbyt naciskane, mogą przestać czerpać radość z tego, co robią, a to prowadzi do stanów lękowych, a później depresji.

Jeśli możecie, to jeszcze dziś porozmawiajcie ze swoimi dziećmi i zapytajcie je, czy wszystkie zajęcia, na które chodzą, wydają im się ciekawe i sprawiają im radość. Pamiętajcie, że swobodna zabawa i duża doraźna dawka zaufania to najlepsze, co możecie zrobić, aby wychować szczęśliwe dziecko.

Uff... to teraz podsumujmy. Poniżej przedstawiam **15 najważniejszych zasad i prawd**, które pomogą Wam CHCIEĆ MNIEJ:

1. Minimalizm to wolność. Każda rzecz pochłania Waszą energię.
2. Odpuszczanie nie oznacza mniej satysfakcji — oznacza więcej przestrzeni na to, co ważne.
3. Każda kolejna zachcianka wywołuje niedosyt, dyskomfort, a nawet cierpienie.
4. Lepiej pielęgnować relacje z ludźmi, a nie wszystkie zgromadzone wokół rzeczy.
5. Im prostsze życie będziesz prowadzić, tym więcej będziesz czuć spokoju i równowagi.
6. Zawsze można zwolnić lub zatrzymać się na chwilę.
7. Zwracaj uwagę na drobiazgi, małe szczęścia, ulotne chwile, piękne kadry i czyjś uśmiech.

⁶ J. Alexander, I. Sandahl, *Duński przepis na szczęście. Najskuteczniejsza filozofia wychowania*, Muza, Warszawa 2016.

8. Zawsze miej czas odpowiedzieć na pytanie: „Dlaczego niebo jest niebieskie i czy słońce poszło już spać?”.
9. Zastanów się, co robisz dobrze w życiu i co przynosi Ci najwięcej pieniędzy. Z reszty zrezygnuj.
10. Pozwól swoim dzieciom decydować o wyborze zajęć dodatkowych.
11. Nigdy nie porównuj się z innymi. Nigdy. Nigdy. Nigdy.
12. Stwórz swoją własną mapę slow life i się jej trzymaj.
13. Czasem mniej znaczy więcej, a nawet prawie zawsze 😊.
14. Obniżenie komfortu życia podnosi poziom zadowolenia.
15. Próbuj nowych rzeczy. Zawsze można wyruszyć ponownie.

Możesz dodać jeszcze kilka swoich wniosków po przeczytaniu tego rozdziału:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JAK CHCIEĆ MNIEJ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz zajmiemy się bardziej praktyczną stroną minimalizacji. Zaczniemy od Waszych domów i mieszkań ☺. Już się cieszę na te wszystkie pozytywne zmiany w Waszym otoczeniu! Czytajcie dalej.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

CO ROBIĆ, GDY OD NADMIARU GŁOWA (JEDNAK) BOLI?

Żyjemy w czasach turbokapitalizmu, który wmawia nam, że „więcej” oznacza „lepiej”. Od dziecka wychowywani w kulturze kolekcjonowania, wyobrażamy sobie, że kiedy zdobędziemy to czy tamto, wreszcie będziemy szczęśliwi. Staramy się więc ze wszystkich sił, sięgamy tej upragnionej gwiazdy i... w naszym poczuciu szczęścia nic się na dłuższą metę nie zmienia. Nigdy bowiem nie mamy wystarczająco dużo i nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, by spełnić własne oczekiwania. To błędne koło!

W pewnym momencie zdajemy sobie sprawę, że „mieć” i „być” to nie są synonimy. Często posiadanie wręcz przeszkadza w pełnym przeżywaniu czasu, jakim dysponujemy. Tylko co można z tym zrobić? Zawrócić ze ścieżki z wielkim napisem „więcej” i nauczyć się CHCIEĆ MNIEJ. Jak autorka tej książki, która za jej pośrednictwem dzieli się sprawdzonymi w praktyce sposobami na to, jak uwolnić się od żądzdy posiadania, by ŻYĆ PROSTO. I wreszcie SZCZĘŚLIWIE.

„Mniej” stało się moim lekiem, moją terapią i antidotum na ciągłe poczucie lęku i dążenia do nieosiągalnej doskonałości. A przy okazji „mniej” pokazało mi, że dopiero kiedy odpuszczę i będę żyła w absolutnej zgodzie ze sobą, zacznę naprawdę żyć.
(ze wstępu)

onepress **sensus**



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-306-3



9 788383 223063

Cena: 39,90 zł

Patron:

JOGA-JOGA.PL