



SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Regina Wong

ARTA MINIMALISMULUI

traducere din limba engleză de
LOREDANA BUCUROAIA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Regina Wong
MAKE SPACE

A MINIMALIST'S GUIDE TO THE GOOD AND THE EXTRAORDINARY

Copyright © 2017 by Regina Wong

© Baroque Books & Arts®, 2017

Imaginea copertei: Ana WAGNER
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Corector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WONG, REGINA

Arta minimalismului / Regina Wong;

trad. din lb. engleză de Loredana Bucuroaia. - București: Baroque Books & Arts, 2017

ISBN 978-606-8564-91-3

I. Bucuroaia, Loredana (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Carte dedicată mamei mele
și tuturor lucrurilor esențiale pentru fericirea mea

Introducere

Majoritatea cărților sunt despre mai mult – cum să ai mai mult și cum să faci mai mult. Aceasta este despre mai puțin – cum poate cineva să trăiască mai bine, cu mai puțin. Mai puține lucruri, dar exact acelea de care avem cu adevărat nevoie. Este o carte despre modul în care minimalismul și traiul mai simplu îți pot transforma viața și te pot ajuta să o trăiești din plin. Acest volum nu este doar despre cum să scapi de îngrămădeală și dezordine, ci și despre cum să-ți schimbi mentalitatea și să privești viața dintr-o nouă perspectivă.

Faptul că citești această carte indică o nevoie. Nevoia de fericire, nevoia de o stare de bine psihică și emoțională, nevoia de mai multă claritate și de control asupra sensului vieții tale și nevoia de împlinire sufletească. În ciuda părerii generale, satisfacerea acestor nevoi nu constă atât în a adăuga mai multe lucruri în viața ta, ci mai degrabă în

a avea mai puține. Cei mai mulți dintre noi au fost programați să creadă că, pentru a fi mai fericiți și a profita din plin de viață, au nevoie de și mai mulți bani, de și mai multe lucruri și gadgeturi, de și mai mulți prieteni, de case și mașini și mai mari, de titluri și mai importante și așa mai departe... Lista de „cu cât mai mult, cu atât mai bine” poate continua la nesfârșit.

Dacă ar fi adevărat, atunci ar trebui să ridicăm în slăvi „terapia” prin cumpărături și să discutăm despre cum să facem și mai mulți bani, cum să consumăm și mai mult sau cum să ținim spre următoarea promovare în funcție. Dar toate ne oferă numai o bucurie de moment, pentru că în scurt timp sentimentele de zădărnici și nemulțumire revin și vom căuta cu disperare să obținem și mai multe lucruri, de parcă ar fi cea mai sigură cale spre fericire. Iar ciclul se repetă – momentele de entuziasm vor deveni din ce în ce mai scurte și vom simți nevoia de tot mai multe lucruri în căutarea satisfacției.

Belșugul, consumul material și ofertele din ce în ce mai variate nu ne-au adus mai multă fericire comparativ cu era bunicilor noștri, când oamenii aveau și datorau mai puțin. În loc de bunăstare, observăm o creștere a datoriilor la creditele bancare și o înmulțire a depozitelor închiriate pentru găzduirea a tot felul de obiecte achiziționate din impuls.

„În comparație cu bunicii lor, tinerii adulți din ziua de azi au crescut în belșug, dar sunt mai puțin fericiți și prezintă un risc mai mare pentru depresii și diverse patologii

sociale”, notează Dr. David G. Myers, psiholog la Hope College și autor al articolului „Banii, prietenii și convingerile oamenilor fericiți”, apărut în *American Psychologist*. „Traiul mult mai bun din ultimele patru decenii nu a fost însoțit de o creștere a stării de bine la nivel subiectiv.”

Viața este prea scurtă pentru remedii pe termen scurt; avem nevoie de un tratament, nu de un simplu bandaj. Avem nevoie de ceva care să ne ofere o soluție holistică și funcțională pe termen lung. Minimalismul poate să fie cea soluție.

Minimalismul nu înseamnă privațiune, ci bucurie. Ne arată cum să scăpăm de exces și de obiectele neesențiale, pentru a extrage lucrurile cu adevărat importante – cele care ne aduc bucurie, ne oferă un plus de valoare și dau un țel vieții. Este un proces prin care reușim să evaluăm componentele fericirii și ne concentrăm doar pe aceste lucruri vitale pentru împlinirea sufletească. Nu vorbim doar despre debarasarea de obiectele în exces, ci și despre starea psihică și cea emoțională și de modul în care pot să fie ameliorate. Căutăm să ajungem la o schimbare de mentalitate și de perspectivă și să ne creăm noi obiceiuri care să atragă o transformare pozitivă și holistică în viața noastră.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE MINE

Dar cine sunt eu să vă spun că minimalismul funcționează? Scriu un blog despre minimalism și traiul simplu

denumit *Simple and Minimal* (simpleandminimal.com). De asemenea, îmi conduc propriile afaceri, printre care și Live Well With Less (livewellwithless.com), un demers orientat către susținerea altor persoane care își doresc o viață mai împlinită și mai fericită prin intermediul minimalismului. În plus, conduc și The Minimalists London Meetup Group, un grup care oferă prietenie și suport atât minimaliștilor aspiranți, cât și celor experimentați, prin social media și prin organizarea diverselor evenimente.

La fel ca mulți alții, în trecut și eu am fost prinsă în cercul vicios al „succesului” și al consumului, dar am primit în schimb prea puține bucurii și satisfacții. Minimalismul mi-a transformat viața și cred că o poate transforma și pe a ta.

După finalizarea studiilor universitare, mi-am petrecut mulți ani zbătându-mă într-o corporație din industria telecomunicațiilor, cu perioade de ședere în Asia și America, înainte de a reveni în Anglia. La început, banii și prestigiul mi-au oferit multă bucurie și o putere mare de cumpărare. De fiecare dată când mă simțeam nefericită și stresată, tot ce trebuia să fac era să apelez la terapia prin cumpărături. Au existat câteva ocazii când mi-a plăcut un obiect de îmbrăcăminte și, neputând să mă hotărâsc asupra culorii, le-am luat pe toate (acum mă îngrozesc numai când îmi aduc aminte!). Pe măsură ce au trecut anii, am început să lucrez din ce în ce mai mult, să călătoresc și mai mult și să câștig și mai mult. Ciudat, dar mă simțeam și mai nefericită, și mai pustie, și mai stresată și din ce în ce mai frustrată.

Weekendurile au devenit sacre, fiind singurele momente în care mă simțeam cu adevărat fericită și dețineam controlul asupra vieții mele. Atunci făceam doar ce îmi plăcea – mă plimbam prin librăriile mele favorite și îmi cumpăram cărți pe care abia aveam timp să le citesc. Pe scurt, trăiam cu adevărat doar în două din cele șapte zile ale săptămânii și nu eram deloc fericită.

În clipele cele mai negre am realizat că aș putea, la fel de bine, să fac și altceva. Nu eram obligată să rămân într-o slujbă pe care o uram și nu se potrivea defel cu valorile și pasiunile mele. Puteam să-mi urmez interesele și să-mi câștig existența din asta. Nu eram obligată să trăiesc o viață pe care o detestam, așteptând cu nerăbdare pensionarea (care oricum nu mai este garantată pentru toate generațiile de după „Baby Boomers“!) Nu aveam nevoie de toate acele „lucruri“ care mă țineau legată de o viață și de o carieră care îmi răpeau toată bucuria, speranța și energia.

În loc să subscriu la părerile și reperele convenționale, puteam să hotărâsc singură cum vreau să-mi trăiesc viața și ce consider eu că o transformă într-un „succes“. Am realizat că reorientându-mă spre prioritățile potrivite, făcând alegeri mai bune pentru mine și trăind cu mai puțin, puteam să am o viață mai liberă, mai conștientă și mai profundă și să mă simt mai împlinită. Acum simt că trăiesc cu adevărat – pentru că trăiesc cu mai puțin. Dacă nu ai găsit ceea ce cauți având mai mult, de ce nu încerci să te împaci cu mai puțin și să vezi ce porți ți se deschid?

„Fericirea adevărată poate fi atinsă doar atunci când ne schimbăm stilul de viață, trecând de la o căutare nechibzuită a plăcerii la un trai dedicat îmbogățirii vieții interioare, când ne concentrăm pe «a fi mai mult», în loc de a avea mai mult.”

DAISAKU IKEDA

Cuprins

Introducere.....	7
Câteva cuvinte despre mine.....	9
1. ESENȚA MINIMALISMULUI	13
Ce este minimalismul?	13
Cum îți poți transforma viața cu ajutorul minimalismului?.....	17
Pot să devin minimalist?.....	20
O mică atenționare.....	21
Dacă nu acum, atunci când?.....	23
2. SENZAȚIA DE SUFOCARE.....	26
Ne lăsăm copleșiți de lucruri?.....	26
De ce deținem mai multe lucruri decât avem nevoie?	29
3. ARTA DE A TE DEBARASA DE LUCRURILE INUTILE...33	
Ce înseamnă „acasă”?	33
Imaginează-ți spațiul și stilul de viață ideale	34
De ce să scapi de exces?	34

Lasă energia să curgă	36
Cum să te debarasezi de obiectele inutile?	37
Primul pas: renunță la lucruri.....	37
Eliberează-te de toate odată	38
Organizează-ți lucrurile pe categorii	40
Pregătit pentru marea debarasare? Să-i dăm drumul!	44
Nu uita de obiectele virtuale.....	55
Cum să menții	63
Obiecte în dublu exemplar	67
 4. ASUMAREA PUTERII PERSONALE PRIN AUTOCUNOAȘTERE, CONCENTRARE ȘI INTENȚIE...74	
Lasă-ți adevărata personalitate să iasă la lumină.....	74
Trăiește după propriile așteptări.....	77
Oprește idealizarea statutului de om „ocupat“	80
Găsirea puterii de concentrare într-o lume plină de distracții	83
„Iepurașii stresați“ nu sunt deloc adorabili	86
Metode prin care se poate reduce stresul.....	88
Grijile nu duc nicăieri.....	92
Metode prin care putem să reducem grijile	93
Fă-ți timp pentru tine	95
Trăiește cu intenție.....	97
 5. ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII EMOȚIONALE.....	100
Ce ne oferă și ce ne consumă energie	100
Ferește-te de vid	102
Alege relații care să-ți dea putere	106
Ține-ți furia în frâu	109
Invidia este o emoție irosită	113
Învață să renunți	116
Lasă lucrurile să decurgă natural și ia măsuri inspirate.....	123
Recunoștința deschide ușa satisfacției.....	125

6. BUNĂSTAREA FINANCIARĂ ÎNSEAMNĂ	
LIBERTATE	129
Banii înseamnă mult, dar nu totul.....	129
Timpul este cea mai prețioasă resursă.....	132
Maximizarea bugetului minimalist.....	133
Cele trei componente ale unui buget minimalist.....	135
Un buget minimalist potrivit pentru tine.....	137
Consum rațional.....	143
Traiul fără datorii.....	144
Trăiește și rezistă fără datorii.....	151
7. CREAREA ȘI ÎMPLINIREA UNEI VIEȚI	
EXTRAORDINARE	154
A da un sens vieții	154
Construiește-ți misiunea	158
Încearcă să vezi dincolo de tine	160
O zi din viața unui minimalist.....	162
8. GÂNDURI DE ÎNCHEIERE	168
Concluzii-cheie.....	168
Resurse	170