

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
1 Начните с «почему»	<u>23</u>
2 Расхламление	<u>49</u>
3 Деприватизация	<u>94</u>
4 Осознанность	<u>125</u>
5 Отключитесь, чтобы подключиться	<u>164</u>
6 Тихая гавань	<u>200</u>
7 Шаткий баланс	<u>225</u>
8 Искусство давать задний ход	<u>254</u>
Что дальше?	<u>262</u>
Выражение благодарности	<u>270</u>

Уважаемые госпожа и господин Джонс!

Сообщаю вам о том, что выбываю из гонки за успехом. Я пришла к выводу, что она пагубно сказывается на моем здоровье, банковском счете, уверенности в себе и душевном покое. Это слишком высокая цена, и я больше не желаю ее платить.

Я устала. Я измотана. Дошла до ручки и до ножки. Мне до смерти хочется самых простых вещей. Полежать на траве и понаблюдать за облаками. Сорваться и махнуть к морю. Посидеть у костра на заднем дворике. Посмотреть с семьей фильм. Погулять. Написать что-нибудь от руки – чисто для удовольствия. Провести выходные, как выходные, не запариваясь тренировками, вечеринками и всей культурной

афишей. В общем, просто ощутить радость жизни.

Пытаясь угнаться за вами, я намного больше потеряю, чем выиграю, и сейчас мне это ясно как никогда.

Прошу принять это письмо в качестве моего официального заявления, которое незамедлительно вступает в силу.

Искренне ваша,

A handwritten signature in black ink that reads "Brooke". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'B'.



ВСТУПЛЕНИЕ

Шесть лет назад у меня было все или почти все, о чем только можно мечтать: замечательный муж, славная годовалая дочка, еще один малыш на подходе, относительно успешный бренд хендмейд-бижутерии, собственный дом и отдых на заморских курортах.

В нашей жизни было изобилие всего, за чем мы так долго гнались, а я чувствовала себя из рук вон плохо.

Да, в нашей жизни было изобилие. Изобилие вещей. Гараж на два авто заставлен так, что не видно машин. Шкафы забиты одеждой, которая ни уму ни сердцу (вечно нечего надеть!). В детской столько игрушек, что хватило бы на целый садик.

Жизнь изобиловала и другими вещами: долгами, волнениями и стрессом. Она была суматошной и сумбурной. Перегруженной дедлайнами и обязательствами. Лишенной смысла и не приносящей удовлетворения.

Вместо того чтобы остановиться, расставить приоритеты или постараться понять, почему мы так несчастны, мы все больше загонялись. Мы ставили перед собой все больше целей и составляли все более длинные списки дел и покупок. Покупок, которые были выше наших возможностей. Мы продолжали рыть себе яму — и все для того, чтобы угнаться за Джонсами, не осознавая, что медленно, но верно мы сами превращаемся в Джонсов.

После рождения второго ребенка мне диагностировали сильнейшую послеродовую депрессию. В лучшем случае я функционировала как робот, а в худшем превращалась в мегеру с периодическими наплывами суицидальных мыслей.

Помню, как я сидела в кабинете психотерапевта и перечисляла все, что сделала за день, сетуя на то, чего не успела. Она посмотрела на меня и спросила: «А вы не думали о том, чтобы делать меньше? Может, немного сбавить темп?»

Делать меньше? Сбавить темп? Серьезно? Делать меньше — это для неудачников. Сбавить темп — это для слабаков и зануд. Примитивов! Посредственностей! Лузеров! Спасибо, это не для меня. Честно говоря, я даже немного обиделась, что она обо мне такого невысокого мнения.

Но зерно этой идеи укоренилось в моем беспокойном разуме. В один прекрасный день, когда я отчаянно разрывала все свои «сделать», «иметь» и «быть», я даже рассмотрела такую возможность. Делать меньше? Сбавить темп? Ок, допустим. Но как?

Естественно, я обратилась к Google и наткнулась на блог Лео Бабауты «Дзен-привычки». Этот человек полностью изменил свою жизнь, сделав выбор в пользу минимализма. Он утверждал, что избавление от хлама, накопленного его семьей из восьми человек за много лет, значительно улучшило его здоровье, душевное состояние, отношения в семье, жизненный уклад, работу, финансовое положение и самооценку. И он не единственный сторонник более простой и неторопливой жизни. Погуглив, я узнала, что таких людей — миллионы. И все они пришли к выводу, что жизнь с меньшим количеством баракла, стресса, обязательств и напряжения на самом деле дает больше: больше времени, больше энергии, больше свободы, больше радости, больше присутствия, больше организованности и больше здоровья.

Сидя в тот вечер в своем захламленном кабинете, освещенном синим светом монитора, рядом со спящей семьей и безнадежно остывшим кофе, я поняла, что хочу быть

одной из этих людей и вести более простую, но более полноценную жизнь.

На протяжении последующих двенадцати месяцев мы с моим мужем Беном методично избавлялись от всего, что так же методично накапливали. За год мы выбросили больше 20 тысяч вещей (да, я вела учет!) и еще тысячи — за последующие годы (я перестала их считать, потому что это могло превратиться в очередной вещизм).

Медленно и со скрипом мы стали менять и свой образ жизни. Мы научились делать выходные выходными и говорить «нет» делам и обязательствам. Мы прекратили бессмысленные метания между желаниями и потребностями, пересмотрели понятие «успешной жизни» и стали набрасывать долгосрочный план самозанятости. Мы стали чаще жить в настоящем, обратились к практике благодарности и вспомнили забытое чувство морального удовлетворения. Постепенно мы осознали, что больше не хотим быть Джонсами. По сути, нам никогда и не нравилась эта гонка за успехом. Поэтому мы из нее выбыли. И хотя наша жизнь пока далека от совершенства, она никогда еще не была такой полноценной и осмысленной.

Сейчас у нас меньше баракла, меньше стресса, меньше нервозности и недовольства, зато больше времени, больше пространства, больше радости и креативности. У нас улучшились здоровье, сон, быт и взаимоотношения. Мы работаем на себя, и, несмотря на определенные сложности, это дает больше гибкости, свободы, времени и удовлетворения.



Стала ли наша жизнь легче после такого «упрощения» и «замедления»? Не совсем. И уж точно не с самого начала. Проще — да. Но не легче. Что однозначно изменилось, так это то, что мы научились фокусироваться на важных вещах. Сегодня мы можем спать спокойно, зная, что уделяем этим важным вещам должное внимание, время, любовь и пространство. И мы можем видеть, что эти важные вещи на самом деле вовсе не вещи.

Каждую неделю я получаю письма, в которых вы спрашиваете меня о том, как мы пришли к полноценной, осмысленной жизни. Оказывается, многие из вас испытывают те же трудности, что и мы с мужем шесть лет назад. И поверьте, я прекрасно это понимаю.

Наши аппетиты постоянно растут — вместе с домами и складами для личных вещей. Нам хочется иметь все больше вещей, деятельности, лайков, последователей, друзей, денег. Нам хочется, чтобы наш статус был выше.

К этому нас подталкивает окружающая обстановка. Ежедневные каталоги. Круглосуточные завлекаловки интернет-магазинов. Ритейл-терапия, не имеющая ничего общего с настоящей терапией. Социальные медиа, втюхивающие нам трендовую одежду, трендовый образ жизни, трендовые бизнес-возможности и трендовые методы оздоровления. Реклама «новинок, которые наделали много шума» и которые мы покупаем только для того, чтобы «быть в тренде».

Перефразируя американского актера Уилла Роджерса, мы покупаем вещи, которые не можем себе позволить,

чтобы произвести впечатление на людей, которые нам не нравятся. Мы поступаем так изо дня в день.

Мы утрамбовываем свои календари мероприятиями, собраниями, встречами, семинарами и тренировками. Мы стонем, как мы заняты, но все равно говорим «да» очередному обязательству.

Мы делаем эти вещи, поскольку — на каком-то уровне — считаем, что они принесут нам счастье. Нам кажется, что, если найти правильную комбинацию баракла и статуса, она идеально заткнет образовавшуюся в нашей жизни дыру.

Но в итоге мы испытываем все больший и больший стресс. И сегодня его уровень просто зашкаливает.

Мы ежедневно получаем столько информации, что от нее натурально пухнут мозги. Мы погрязли в долгах и кредитах. Мы покупаем дома, которые не в состоянии содержать. Мы завтракаем и обедаем в машине. Мы планируем выходные на месяцы вперед. Мы забыли о том, что такое «иметь меньше». Меньше баракла. Меньше стресса. Меньше ожиданий. Меньше делать. Меньше быть. Меньше доказывать. Мы постоянно «на связи» и в то же время катастрофически одиноки. Мы общаемся с незнакомцами в соцсетях, но не здороваемся с соседями.

Когда бы мне ни выдавалась возможность поговорить с людьми о более простой и спокойной жизни, их реакция почти всегда одинакова: «О, это то, что мне нужно».

Обычно за этим следует вопрос: «Но как?»

Эта книга не только объясняет плюсы более простой и спокойной жизни, но и показывает, как ее достичь.

Эта книга о том, как
перестать бежать по жизни
и научиться ПРОСТО ЖИТЬ.

Соскочите с карусели
«Хочу купить! Хочу апгрейд!».
Выйдите из игры «Кто кого».
Не втискивайте все мероприя-
тия месяца в одни выходные.

Откажитесь жить так, как
диктует мода. Освободитесь
от всего лишнего и ненужного.

Создайте более простую,
спокойную и, главное,
подходящую вам жизнь.
