

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА

«РАДОСТЬ МАЛОГО»

ФРЭНСИН ДЖЕЙ

ЛЕГКО

ИСКУССТВО ПРОСТОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ОДРИ®

Москва 2020

УДК 64
ББК 37.279
Д40

Francine Jay
LIGHTLY

LIGHTLY. Text Copyright © 2019 by Francine Jay

Джей, Фрэнсин.
Д40 Легко. Искусство простой и счастливой жизни / Фрэнсин Джей ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Метод Кон-Мари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-107958-1

Сколько в вашем гардеробе одежды, которую вы не надевали больше года? Сколько сувениров вы накопили на своем комодe? Сколько денег вы тратите на то, чем потом не пользуетесь?

Фрэнсин Джей, автор бестселлера «Радость малого», предлагает: давайте жить легче! Уже больше 300 000 человек стали ее последователями, превратив минимализм в приятный образ жизни.

«Легко» — это книга рецептов, которая поможет вам сэкономить.

«Легко» — это принцип «любимое и необходимое» во всем.

«Легко» — это возможность избавиться от хлама, чтобы начать новую жизнь.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-107958-1

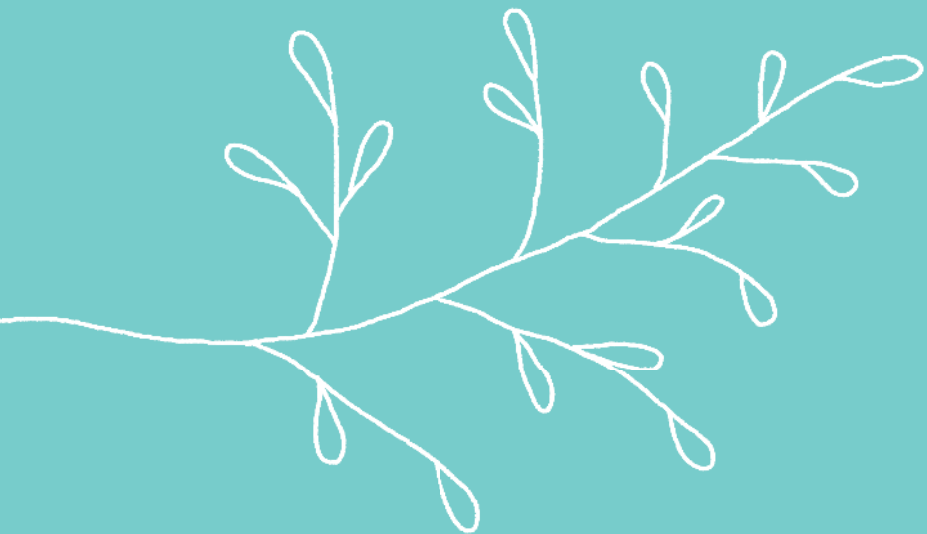
© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020



Посвящается Джулиет



Содержание



Вступление 10

Облегчим свои запасы



Приемы 20

Чистый лист 21

Сбор 23

Оценка 25

Коробка «на выброс» 28

Под вопросом 31

Организация 34

Улучшение 37

Владычество

и контроль 39

Ограничение 41

Предмет за предметом 46

Рабочая одежда 46

Одежда для отдыха 50

Вечерняя одежда 52

Специальная одежда 55

Носки и белье 57

Верхняя одежда 59

Обувь 61

Сумки 63

Аксессуары 66

Тарелки (мелкие
и глубокие) 70

Чашки и бокалы 72

Столовые приборы 74

Посуда для торжеств 77

Кастриули и сковороды 79

Формы для выпечки 82

Мелкая техника
для кухни 84



Кухонная утварь 86
Ящик для всякой
всячины 88
Канцелярские
принадлежности 92
Бумаги и документы 94
Технические
устройства 97
Цифровое хранение 100
Полотенца 102

Постельное белье 104
Книги 106
Увлечения 109
Памятные предметы 111
Подарки 114
Детские вещи 118
Игрушки 120
Декор 123
Мебель 125

Облегчаем свою постель

Меньше мусора 130
Питаемся легко 134
Убираемся легко 137
Покупаем
меньше 142
Покупаем
подержанное 145

Покупаем
ответственно 149
Покупаем
на всю жизнь 152
Прокат 156
Ездим легко 159
Живем легко 164



Облегчаем свой стресс

Делаем меньше 170

Отказываем легко 173

Разгружаем график 177

Отключаемся 182

Ступени 185

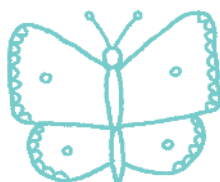
Страховка 189

Бытовая хореография 192

Вполне достойно 196

Облегчаем успех 199

Живем своим светом 204



Облегчаем свой дух

Вкус 210

Софросина 213

Спокойствие 218

Чувствуем легко 222

Говорим легко 225

Гуляем 229

Отпускаем свое эго 234

Будьте гибкими 237

Будьте добрыми 241

Будьте спокойными 244

Заключение 248

Благодарности 254



Вступление



Казалось ли вам хоть однажды, что жизнь придавила вас к земле? Никогда не думали, что у вас слишком много вещей в доме, дел в графике и тревог на душе?

Наша жизнь день ото дня становится все тяжелее. Не то чтобы мы себя сознательно перегружали, но человек от природы склонен к накоплению — имущества, ответственности, эмоций — и не умеет от этого избавляться. А когда мы заняты работой, семьей и другими обязательствами, то даже не замечаем этих накоплений. И спохватиться не успеваем, как наши шкафы забиваются одеждой, календари пестрят делами, а на душе беспокойно.

Но есть хорошие новости: так жить необязательно. Если захотеть, можно сбросить значительную часть груза и жить гораздо легче. Тогда будет возможно наконец свободно дышать, а не влачить свои дни. И в этой книге я расскажу, как это сделать.

Для начала хочу рассказать, почему стала минималисткой: я обожаю путешествовать налегке. После нескольких поездок с тяжелым чемоданом я поклялась себе, что впредь буду ездить лишь с небольшой ручной кладью. Как же это освобождает! Без избыточного бага-

жа я почувствовала себя свободной как птица — энергичной, ничем не обремененной и готовой ко всему.

Мне захотелось воссоздать то же чувство свободы и в повседневной жизни. В перерывах между поездками я стала избавляться от всего лишнего в моем доме. Каждая сумка, исчезнувшая из него, снимала тяжкий груз с плеч.

Фраза «Жить легко» стала моей мантрой. Все началось с домашних вещей, но вскоре такой подход распространился на всю мою жизнь. Шла ли речь о лишней посуде, обязательствах или тревогах, я всегда спрашивала себя: «Как можно избавиться от этого груза?»

Когда я справлялась, настроение у меня улучшалось. Скоро стрессы и усталость остались в прошлом. Я начала жить спокойно, легко, эффективно и радостно.

Моя жизнь изменилась, и ваша — тоже может!

Эта книга — минималистическое руководство для всех и каждого. Хотите ли вы избавиться от лишнего в своей жизни или просто решили немного разобраться в шкафах. Хотите ли вы разгрузить свой график или просто найти пару свободных часов по вечерам. Хотите ли вы полностью изменить подход к жизни или просто избавиться от грызущего чувства вины.

Вы можете сделать свою жизнь «совсем» легкой или легкой «отчасти». Тут все целиком и полностью зависит от вас. Я познакомлю со всеми приемами, философией и истоками вдохновения, которые вам понадобятся. Все это собрано в этой книге и будет ждать, пока вы не почувствуете себя готовым.

На рынке полным-полно книг по уборке и избавлению от лишнего — возможно, вы уже читали некоторые из них. Может быть, те методы вам не подошли; или подошли, но хлам снова начал скапливаться. Может быть, вы реорганизовали свою жизнь, но не испытали удов-

летворения и безмятежности, которых ожидали. Может быть, вы думаете: «И зачем все это?» или «И что теперь?».

Мой подход другой. Я вышла далеко за рамки избавления от лишнего и постараюсь разгрузить ваши мысли, действия, каждый момент и все сферы жизни. Выделив на разборку конкретный день, потом очень легко соскользнуть назад. Но когда вся жизнь подчинена единому принципу — *жить легко*, — в ней появляется чувство целеустремленности, а это мощный стимул к тому, чтобы не свернуть с пути. Лучшее в таком подходе — это отсутствие давления. Вам не нужно следовать какой-то программе или определенному порядку и делать абсолютно все. Я написала эту книгу, чтобы вы могли взяться за нее в подходящий для себя момент, раскрыть на любой странице и ощутить прилив вдохновения.

Первый раздел книги «Облегчаем свои запасы» покажет вам, как разгрузить собственный дом. Первый шаг к легкой жизни — упрощение обстановки. Открытое, наполненное воздухом пространство успокоит душу и улучшит настроение.

Имущество может быть мощным психологическим триггером, будто оно неразрывно связано с эмоциями. Избавляясь от физического хлама, вы освобождаетесь и от хлама ментального, даете себе новый старт, открываете путь к внутреннему благополучию.

Избавление от лишних вещей вовсе не должно быть утомительным или сложным занятием. Я разбила его на ряд полезных приемов, и процесс станет для вас простым и даже приятным. Разбираете ли вы один ящик или целую комнату, эти приемы сделают работу легкой.

И это подводит нас к важному моменту: не бойтесь начать с малого и действовать медленно. У большинства из нас просто нет ни времени, ни сил на то, чтобы разобрать целый дом за один прием. Гораздо лучше и полез-

нее действовать поэтапно и начинать, когда у нас появляется свободный час-другой.

Вот почему я посвятила каждой категории вещей отдельную главу. Используйте мою книгу как поваренную, в ней такой же принцип, только главный рецепт — минимализм. От чего бы вы ни решили избавиться — от книг или сумок, от обуви или постельного белья, — вы всегда можете раскрыть книгу на нужной странице и найти полезные советы и источники вдохновения. Совершенно необязательно читать целую главу, если вас интересует лишь вопрос сокращения количества ненужных тарелок.

И вы вовсе не обязаны читать книгу страница за страницей и следовать этому порядку. Начните с того, что для вас легче всего, и постепенно переходите к более сложному. Если вы не особо привязаны к канцтоварам или кухонной утвари, возьмитесь именно за это. Поняв, как легко и приятно избавляться от лишнего, вы преисполнитесь чувством уверенности, у вас появится импульс к работе с любимыми книгами или семейными сувенирами.

Основные приемы, которые относятся ко всем категориям, очень просты: вам нужно избавиться от лишнего. Смелее! Я буду рядом, чтобы поддержать вас в этом процессе.

Советую начать с анализа собственного дома, потому что это естественная отправная точка на пути к легкому образу жизни. Когда вы окружены огромным количеством вещей, трудно сосредоточиться на более абстрактном грузе, например, на обязательствах или тревогах. Гораздо проще сформировать легкое отношение к чему-то поверхностному (например, к носкам), чем сразу нырять в глубины духа и разума.

Но если вы уже все разобрали, свободно переходите к следующим главам. К первой части всегда можно будет вернуться, если возникнет такая необходимость.

Чтобы
Наслаждаться жизнью,
мы должны
относиться к ней
ЛЕГКО.



ВОЛЬТЕР