

Содержание

Превращение в минималиста	8
О структуре книги	34
Введение	35
1	38
2	48
3	58
Не останавливайтесь на достигнутом	79
4	85
У меня появилось больше свободного времени	85
Я в большей мере наслаждаюсь жизнью	90
Я обрел большую свободу	94
Я больше не сравниваю себя с другими	97
Я перестал волноваться о том, каким видят меня окружающие	99
Моя жизнь стала более разнообразной и насыщенной	102
Мне проще сосредоточиться, в том числе и на том, чтобы быть самим собой	104
Я экономлю деньги и больше забочусь об окружающей среде	109
Я чувствую себя здоровым и готовым к любым катаклизмам	111
Мне стало проще ладить с людьми	114
Я могу наслаждаться настоящим моментом	119
Я испытываю подлинную благодарность	122
5	125
Послесловие и максимум благодарностей	129
Памятка начинающему минималисту	131

Сасаки Фумио Прощайте, вещи!

Новый японский минимализм

Переводчик *Д. Шалаева*
Редактор *И. Беличева*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*
Корректоры *Ю. Сычева, Е. Аксёнова*
Компьютерная вёрстка *К. Свищёв*
Арт-директор *Ю. Буга*
Фотография на обложке *shutterstock.com*.

WOKUTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOU NAI.

© Fumio Sasaki, 2015

Russian translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2020

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

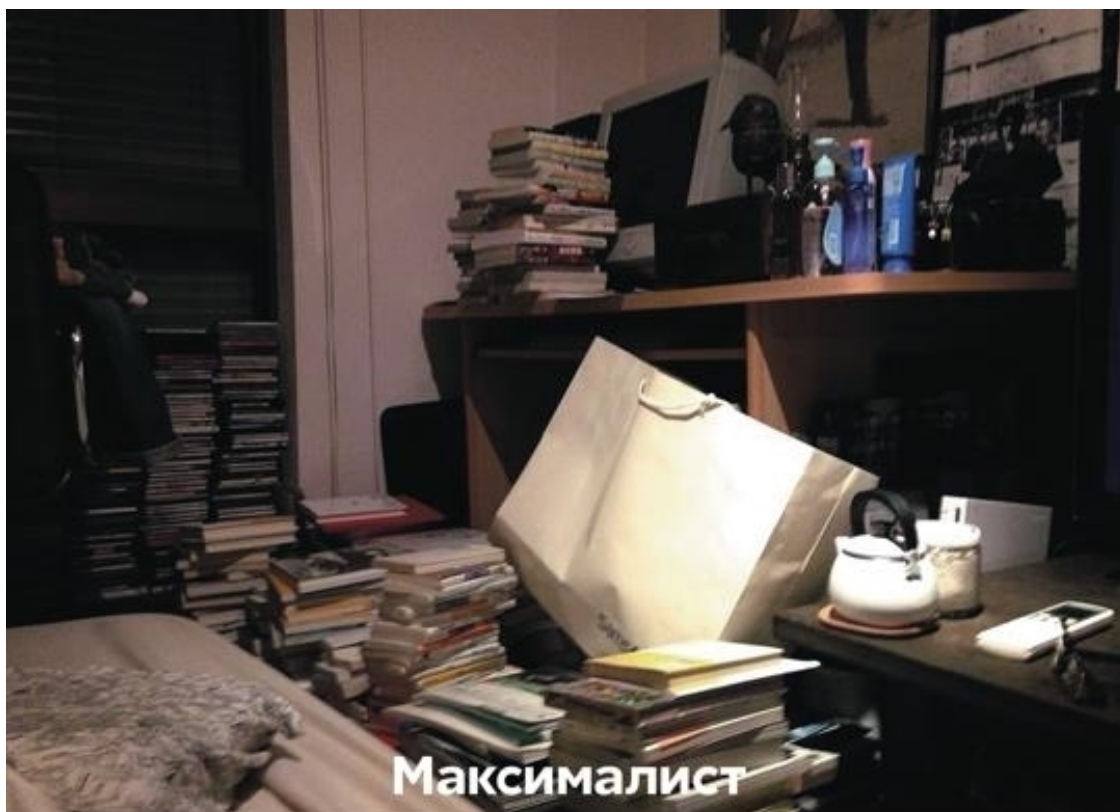
Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *



Фуmio Сасаки

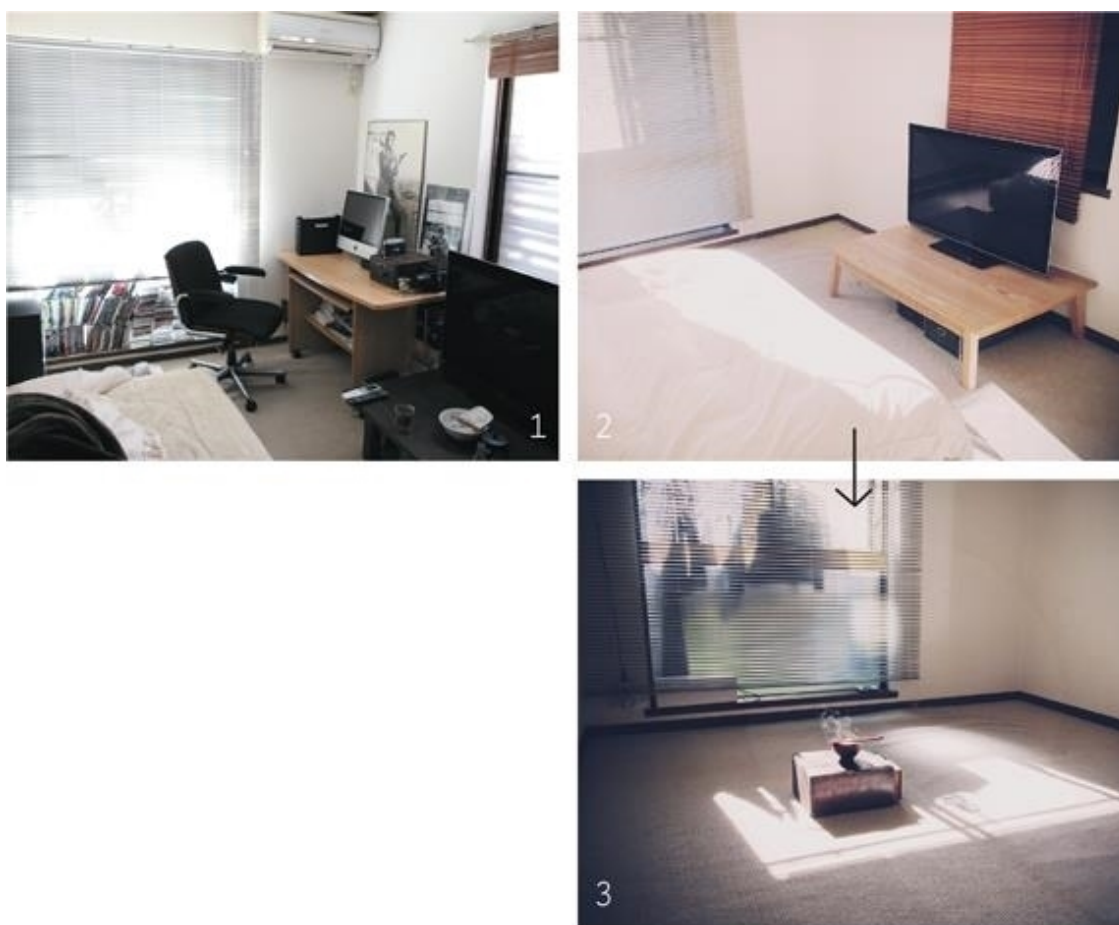
Прощайте, вещи!



Превращение в минималиста

Оба фото, которые размещены на предыдущей странице, сделаны в моей прежней квартире. Раньше я просто не мог выбрасывать вещи. Как видите, мои владения постепенно захламлялись. Я прожил в этой квартире десять лет, и на протяжении всего этого времени казалось, будто моя жизнь прекратила двигаться вперед. Именно тогда я познакомился с концепцией минимализма – сокращения своего имущества до необходимого минимума. Я перешел от беспорядка максимализма к жизни минималиста: распрощался почти со всем скарбом – и, к собственному удивлению, обнаружил, что в процессе этого и сам изменился.

КАК Я СТАЛ МИНИМАЛИСТОМ



1. Мало-помалу, используя приемы, которыми я поделюсь в главе 3, я превратил эту захламленную комнату в аккуратные апартаменты.

2. Я избавился от всех книг и даже от письменного стола со стулом. Хотя это, скорее, называется аскетизмом, а не минималистским образом жизни.

3. И, наконец, я распрощался с матрасом, обеденным столом и даже с телевизором. Я часто ощущал себя монахом, практикующим дзен-буддизм.

Жизнь максималиста



1. Я привык повсюду разбрасывать одежду, что создавало странное ощущение причудливой художественной инсталляции.

2. Я пил пиво, сидя за столом, где царил беспорядок, жевал чипсы и играл в видеоигры. Конечно, я набирал вес. Минимализм помог мне справиться и с этим!

3. Я получал удовольствие, приобретая на онлайн-аукционах старые фотоаппараты или необычные лампы.

4. Мой холл прежде был забит книжными полками. Я также стремился собрать как можно больше дисков, CD и DVD, но в конце концов оказалось, что они мне совершенно не нужны.

КЕЙС 1

Фумио Сасаки

Образец квартиры минималиста



Покинув свое старое жилище, я отдал предпочтение простой 20-метровой студии с кухней. Я пытаюсь поддерживать ее в первозданной чистоте, создав образцовую квартиру для жизни холостяка-минималиста.

КЕЙС 1

Фумио Сасаки



Так помещение выглядит, когда я сплю. Я использую матрас от Iris Ohyama – неременный атрибут японских минималистов. Солнечный свет проникает в окно, что делает мое пробуждение приятным.



Хотя иногда я готовлю еду, количество посуды сведено к минимуму. Ее дизайн тоже минималистичен, а вымыть все можно быстро и без труда.



Так выглядит мой гардероб: от пуховика до костюма, нескольких белых рубашек и парочки брюк, самых простых, без особых изысков. Я собираюсь, вдохновившись примером Стива Джобса, создать свой индивидуальный стиль и носить собственную униформу.



В моей ванной комнате нет шкафчика для умывальных принадлежностей. Тело и волосы я мою жидким мылом, а вытираюсь маленьким полотенцем для рук.