

NATALIA COLEMAN

# MINIMALIZM

Krótki przewodnik po  
minimalizmie



Natalia Coleman

Minimalizm.  
Krótki przewodnik po minimalizmie

**Wersja Demonstracyjna**



Wydawnictwo Psychoskok  
Konin 2019

Natalia Coleman  
„Minimalizm. Krótki przewodnik po minimalizmie”

Copyright © by Natalia Coleman, 2019  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o. 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Żadna część niniejszej publikacji nie  
może być reprodukowana, powielana i udostępniana w  
jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Redaktor prowadząca: Renata Grześkowiak  
Korekta: Ewa Ambroch, Emilia Ceglarek  
Projekt okładki: Adam Brychcy  
Skład epub, mobi i pdf: Kamil Skitek

ISBN: 978-83-8119-489-1

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.  
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin  
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://www.psychoskok.pl/>  
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl/>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

## Spis treści

Wstęp .....	5
Czym jest minimalizm? .....	6
O czym należy codziennie pamiętać? .....	7
Od kiedy stałam się minimalistką? .....	8
Kiedy stajemy się/jesteśmy minimalistami? .....	9
Jakie korzyści płyną z bycia minimalistą? .....	11
Minimalizm z dziećmi, czy to w ogóle możliwe? .....	13
Minimalizm jako droga do odnalezienia pasji .....	14
Minimalizm a rodzina .....	15
Świat materialny i jego granice .....	17
Wartości w minimalizmie .....	19
Nie należy tworzyć bytów ponad potrzebę! .....	21
OFFLINE .....	23
Szafa minimalistki .....	24
Oczyszczanie przestrzeni .....	26
FoMo czyli Fear of Missing out .....	27
Manifest Minimalisty .....	29
Zakończenie: .....	61

# Wstęp

Życie to Ty: Twoje wybory, działania, myślenie i reakcje, wartości, którymi się kierujesz. Pamiętam, jak pytałam się kiedyś ojca, dlaczego ludzie mają tak skomplikowane życie. Wtedy on ze stoickim spokojem odpowiadał:

- Ludzie mają tak skomplikowane życie, jak mają skomplikowane osobowości.

Miał tu na myśli fakt, że my sami sobie je komplikujemy. Życie samo w sobie jest proste, a podejście minimalistyczne ma nam jeszcze w tym uproszczeniu pomóc.

Niedawno usiadłam z przyjaciółką na tarasie i zamówiliśmy po lampce białego wina, po czym ona stwierdziła coś, co ja wiem już od dawna: Jak łatwo jest sobie wykreować życie – wystarczy znaleźć się we właściwym miejscu z właściwą osobą. Dodałabym jeszcze od siebie, że we właściwym czasie. Ale to, co wydaje się oczywiste dla jednych, nie jest wcale oczywistym dla drugich.

Podobnie z tzw. osiągnięciami w życiu: co dla jednych jest osiągnięciem, dla innych nie jest. W ostatni weekend spotkałam się z bardzo dobrą znajomą i zaczęłyśmy się dzielić tym, co się u nas wydarzyło w ostatnim tygodniu. Coś, co było dla mnie wielkim osiągnięciem, było dla niej jednym z wielu doświadczeń. Jeszcze tego ranka przebiegła dziesięć kilometrów i nie ociekała potem, nie była zmęczona, wręcz przeciwnie – oznajmiła mi, że dobiła targu i kupiła sobie mieszkanie. A co było moim osiągnięciem???

- Wiesz, ostatnio usiadłam i napisałam trzydzieści stron podczas drzemki mojej córki.

Ona była pod wrażeniem moim, ja byłam pod wrażeniem jej, zresztą dalej jestem.

Ale do rzeczy...

# Czym jest minimalizm?

1. Minimalizm jest NARZĘDZIEM, które ułatwia nam funkcjonowanie w dzisiejszym zabieganym świecie.

2. To STYL ŻYCIA, który skupia się na rzeczach istotnych dla danej jednostki i odrzuca wszystko, co zbędne.

3. To swego rodzaju UCIECZKA od zewnętrznego świata i rzeczy zbędnych, które tylko rozpraszają nasze skupienie.

4. To SPOSÓB na przystopowanie galopującego konsumpcjonizmu.

5. To ROZWIĄZANIE na tzw. nadmiar wszystkiego, wewnętrzną pustkę i brak poczucia sensu w życiu.

6. To KONCENTRACJA na tym, co ważne, wartościowe, rozwijające, konstruktywne, sensowne.

7. To DROGOWSKAZ w zagubieniu.

8. To PRZYSTANEK w zabieganiu.

9. To DORADCA FINANSOWY w zadłużeniu i ciągłym kupowaniu.

10. To sposób na odnalezienie WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU poprzez upraszczanie sobie życia.

Ponadto minimalizm jest jak koc, który ogrzeje każdego niezależnie od rozmiaru, czyli charakteryzuje się UNIWERSALNOŚCIĄ, wpasowując się w życie każdego. Ma kilka zasad, najważniejsza to: UPRASZCZAĆ sobie życie, bez zbędnego dobytku (o który trzeba ciągle się martwić i dbać), bez tzw. rozpraszaczy, bałaganu i marnotrawstwa (w tym także jedzenia). To zrównoważone, WOLNE, bliższe NATURZE i zbalansowane życie.

## O czym należy codziennie pamiętać?

1. Cokolwiek przeżywamy w życiu, jest tymczasowe. Wszystko w życiu ma swój czas i nic nie trwa wiecznie. Jest czas narodzin i czas śmierci, zdrowia i choroby, a także, to do rodziców: wasze słodkie maleństwa kiedyś podrosną, co więcej też się zestarzeją, jak będą miały to szczęście ;-)

2. Życie zaczyna się od środka i to trzeba sobie uzmysłowić na samym początku. Świat kręci się wokół, ale wszystko ma swój początek *in* nie *out*, dlatego warto być człowiekiem wewnątrzsterowalnym, w przeciwnym razie popłynie się z zewnętrznym prądem, a to droga donikąd.

3. Życie to zbiór różnych momentów, nauczmy się więc je kreować, a nie na nie czekać.

4. Życie to także sztuka podejmowania decyzji. Nie ma złych decyzji, za każdą kryje się tylko jakaś konsekwencja i tego też trzeba być świadomym.

5. Życie składa się z różnych etapów i na każdym z nich co innego będzie dla nas ważne.

6. Pieniądze są ważne, ale nie najważniejsze. Najważniejszy jest CZAS. Różnica między jednym a drugim polega na tym, że pieniądze można nazbierać na zapas, a czasu się nie da.

7. Rzeczy materialne są ograniczone. W danym czasie jesteś w stanie używać tylko jednej rzeczy (spać w jednym łóżku, mieszkać w jednym domu, nawet jeśli przed nim parkujesz siedem różnych aut, to i tak jesteś w stanie prowadzić tylko jedno w danym momencie).

8. Rzeczy nagromadzonych nie weźmiesz ze sobą do grobu.
9. W życiu liczy się ruch, nawet pieniądze to specyficzna energia, która musi być w ruchu (pomimo zdolności kumulacji).
10. Niczego nie można zatrzymać na zawsze, jak powietrza, które wpuszczasz i wypuszczasz.

**Koniec Wersji Demonstracyjnej**



*Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.*

Wydawnictwo Psychoskok

