

A woman with blonde hair, wearing a red dress with a white floral pattern, is swinging on a swing set. She is suspended in mid-air, holding the ropes. The background is a panoramic view of a city skyline across a body of water, with several boats visible. The sky is blue with light clouds. The overall mood is peaceful and serene.

NATALIA KRAUS

# Slow life

W WIELKIM MIEŚCIE

sensus | onepress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: Anna Ogórek-Błażej

Autor zdjęcia — rozdział 11: Marta Wesołowska

Pozostałe zdjęcia pochodzą z serwisów: shutterstock.com oraz unsplash.com

Projekty typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/slolif>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6264-2

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

WSTĘP. Moja historia	/7
ROZDZIAŁ 1. Co to jest ten slow life?	/11
ROZDZIAŁ 2. Slow life na co dzień	/17
ROZDZIAŁ 3. Slow life w pracy	/39
ROZDZIAŁ 4. Slow life w domu	/57
ROZDZIAŁ 5. Slow life w finansach	/75
ROZDZIAŁ 6. Slow fashion i slow beauty	/89
ROZDZIAŁ 7. Slow life w zdrowiu	/101
ROZDZIAŁ 8. Medytacja i slow	/115
ROZDZIAŁ 9. Unplugged, czyli odłącz się od sieci	/125
ROZDZIAŁ 10. Dlaczego ważny jest minimalizm?	/135
ROZDZIAŁ 11. Czy warto porzucić miasto?	/147
ROZDZIAŁ 12. Małe przyjemności	/163
DODATEK. Przydatne gadżety	/171
ZAKOŃCZENIE	/176



## *Dlaczego ważny jest minimalizm?*

Minimalizmem zainteresowałam się dawno temu, kiedy po raz chyba dwunasty czy czternasty przeprowadzałam się z jednego wynajmowanego lokum do drugiego. Trochę tych przeprowadzek w moim dorosłym życiu było i trochę się też namnożyło rzeczy. W końcu zaczęłam czuć przytłoczenie ich nadmiarem. Gdy po raz pierwszy zetknęłam się ze stwierdzeniem, że każdy przedmiot pochłania naszą energię, a porządek w domu i w głowie mają ze sobą wiele wspólnego — postanowiłam coś z tym zrobić. Jeśli chcesz się rozwijać, musisz najpierw posprzątać swój dom. Nie żartuję! W magazynie „Joga” napisałam kiedyś artykuł *Posprzątaj swój dom i swoje życie*, który był najbardziej popularnym ze wszystkich moich tekstów w tym czasopiśmie, a było ich sporo. To pokazuje tylko, że sprzątanie swojej przestrzeni życiowej jest ważne dla wielu z nas<sup>18</sup>.

---

18 Natalia Kraus, *Posprzątaj swój dom i swoje życie*, Joga, nr 1(4)/2018.

## Jak się za to zabrać?

Jeśli należysz do zapracowanych ludzi z dużego miasta, z pewnością nie przepadasz za sprzątaniami. Nie dziwię się i nie potępiam. Są osoby, które tak bardzo potrzebują czystej przestrzeni wokół siebie, że sprzątają automatycznie, nawet gdy są zmęczone. Ale jest wiele takich, które po całym dniu pracy po prostu nie mają siły i starają się „nie widzieć” bałaganu wokół siebie. Niestety, nawet jeśli zamkniemy oczy, energia bałaganu będzie i tak oddziaływała na nasze ciało. Wszystko dlatego, że jak uczy filozofia feng shui, bałagan uniemożliwia krążenie energii chi w domu. A to z kolei wpływa na stagnację jej obiegu w naszym ciele. Czujemy się więc jeszcze bardziej zmęczeni i bez sił. Trzeba sporo determinacji, aby wyrwać się z tego błędnego koła. Zwłaszcza jeśli dawno już nie przeprowadzaliśmy w swoim domu gruntownych porządków.

Dominique Loreau w książce *Sztuka sprzątania* radzi, aby w takim przypadku wprowadzić do rytmu dnia nawyki, związane ze sprzątaniami, które po jakimś czasie staną się dla nas rutyną. Píše ona: „Umycie zlewu zaraz po skorzystaniu z niego, odłożenie okularów na swoje miejsce, gdy już ich nie potrzebujemy, umycie podłogi rano — wszystkie te czynności mogą stać się odruchem. Wprowadzenie pewnej rutyny, wykonywanie jednego po drugim [...] może zmienić sprzątanie w rodzaj zabawy, rytuału”.

Problem w tym, że nasz umysł łatwo przyswaja te nawyki, które sprawiają mu przyjemność. Moim sposobem na znalezienie radości w sprzątaniu jest uczynienie z niego sesji uważności. Np. jeśli myjesz podłogę lub zamiatasz schody, to na te kilka chwil jesteś całkowicie tym zmywaniem/za-

miotaniem. Kiedy spróbowałam tego po raz pierwszy, byłam bardzo zdumiona, ile radości dało posprzątanie.

„Mycie podłogi, froterowanie jej tak długo, aż będzie lśniąca, daje doskonałą okazję do odprężenia, zrelaksowania umysłu, zapomnienia o troskach. [...] Byłoby cudownie, gdyby wszystko, czego się podejmujemy, przynosiło w tak krótkim czasie równie satysfakcjonujące rezultaty! Praca naszych rąk dostarcza głębokiego uczucia zadowolenia” — pisze Dominique Loreau.

### **Przejsć do działania**

Jest kilka sprawdzonych metod sprzątania, ale właściwie wszystkie te najbardziej efektywne pochodzą z Japonii. Trudno się temu dziwić. Japończycy to urodzeni minimaliści, dla których rytuał codziennego sprzątania i pozostawienia domu nieskazitelnie czystego jest tak samo ważny, jak umycie zębów. Prawdopodobnie w dużej mierze właśnie dlatego, że wierzą, zdecydowanie bardziej niż Europejczycy czy Amerykanie, w filozofię feng shui i obieg energii chi. Czyste wnętrza oznacza zdrowe i szczęśliwe życie. Tam nikt w to nie wątpi. No to przyjrzyjmy się metodom sprzątania mistrzów domowych porządków:

### **Metoda KonMarie (Marie Kondo)**

Obecnie chyba najbardziej popularna na świecie, głównie za sprawą bestsellerowej książki *Magia sprzątania*. Na czym ona polega? W skrócie — według Marie Kondo jest 6 podstawowych zasad sprzątania:

1. Postanów, że posprzątasz.
2. Wyobraź sobie swój idealny styl życia (pomyśl, w jakim domu chcesz mieszkać i jak chcesz w nim żyć).
3. Dokończ proces wyrzucania (aby skutecznie posprzątać, najpierw zajmij się wyrzucaniem. Dopiero kiedy się zdecydujesz, co zatrzymać, możesz zacząć planować, gdzie to umieścić).
4. Sortuj, kierując się kategorią przedmiotu, a nie jego lokalizacją (nie sprzątaj pomieszczeń w całości, tylko określone rzeczy, np. wszystkie przybory do pisania z całego domu).
5. Zachowaj właściwą kolejność porządkowania: ubrania, książki, papiery, komono (rzeczy różne), przedmioty o wartości sentymentalnej.
6. Zapytaj samą siebie, czy dana rzecz wywołuje w tobie radość (jeśli tak — zatrzymaj ją, jeśli nie — pozbądź się).

„Kiedy uporządkujesz dom, możesz zacząć naprawdę żyć” — pisze Marie Kondo. I na tym właśnie polega owa „magia sprzątania”.

### **Metoda Hideko Yamashita**

Propagatorka minimalizmu, japońska ekspertka od bałaganu Hideko Yamashita proponuje technikę, która jest zarazem umiejętnością selekcji przedmiotów, jak i sztuką bycia. Daje nam ona wgląd w siebie i pozwala na uporządkowanie



bałaganu w naszym domu i umyśle. Bo uporządkować otaczającą przestrzeń to uporządkować samego siebie i zyskać wolność i spokój serca oraz umysłu. Oto jej trzy filary:

1. Dan (斷), czyli odmowa — to powiedzenie „nie” kolejnym, a bezużytecznym rzeczom, które chcą stać się częścią naszego życia.
2. Sha (捨), czyli wyrzucanie — to pozbycie się przedmiotów, które przepełniają naszą przestrzeń.
3. Ri (離), czyli odcięcie się — to rezygnacja z przywiązania do rzeczy. Ten stan lekkości i wolności uzyskuje się dzięki powtarzaniu Dan i Sha, prowadzi on do odnalezienia naszego prawdziwego i głębokiego ja.

W ten sposób zmiana dokonana w świecie widzialnym prowadzi do głębokiej zmiany w świecie niewidzialnym, samopoznania i zrozumienia, kim jesteśmy i kim chcemy być.

### **Metoda Fumio Sasaki**

Najbardziej radykalna, bo polegająca na totalnym zminimalizowaniu swojej przestrzeni w taki sposób, aby porządkowanie właściwie ograniczało się do wycierania kurzu. Fumio Sasaki to facet, który był zestresowany, niepewny siebie i wciąż porównywał się do innych — dopóki któregoś dnia nie zdecydował się na zmianę swojego życia, poprzez wyrzucenie z domu wszystkiego powyżej niezbędnego minimum. Korzyści z tego działania były natychmiastowe i zdumiewające: po usunięciu „gratów” Sasaki nareszcie poczuł prawdziwą swobodę, spokój umysłu i radość z chwili obecnej.

Mieszka w dwudziestometrowym mieszkaniu w Kioto, wyposażonym w małe drewniane pudełko, biurko i zwijany materac do spania. Ma trzy koszule, cztery pary spodni, cztery pary skarpet i kilka innych rzeczy. W swojej książce *Pożegnanie z nadmiarem* opisuje 55 porad, które pomagają pożegnać się ze swoimi rzeczami. Oto niektóre z nich:

- Wyrzućcie przekonanie, że nie potraficie nic wyrzucić.
- Wyrzućcie to, z czego nie korzystaliście od roku.
- Czy kupilibyście tę rzecz znowu, gdybyście ją stracili?
- Wypożyczajcie, co tylko się da.
- Jedno więcej, jedno mniej (zawsze, gdy coś kupicie, pozbywajcie się jednej rzeczy).

### **Ciesz się nowym wnętrzem i wolnością umysłu**

Gdy już posprzątaacie swój dom, uwolnicie swój umysł od ciągłego myślenia o nieporządku. Zyskacie czas i przestrzeń na to, aby zacząć żyć tak, jak zawsze tego pragnęliście. Czysty dom to czysty umysł, który staje się w pełni kreatywny, a jednocześnie spokojny i doceniający radość płynącą z każdej chwili.

*„Pozbywanie się bałaganu we wszystkich jego formach pomaga odzyskać jasność myślenia i zachować prostotę w życiu. Gdy trzymasz wokół siebie tylko te rzeczy, których potrzebujesz podczas twojej osobistej podróży [...], dużo łatwiej jest zrozumieć, jaka jest twoja misja na tym świecie. Ta wiedza z kolei daje poczucie spokoju i sensu, dzięki któremu już nigdy nie będziesz chciał gromadzić wokół siebie bałaganu”.*  
(Karen Kingston, *Magia porządków z feng shui*).

## WYZWANIE:

Dołącz do naszego wyzwania na Facebooku i posprzątaj, według jednej z opisanych w artykule metod, wybraną przestrzeń wokół siebie. Może to być jeden pokój lub jedna szuflada. Może to być też uporządkowanie jednej kategorii, np. ubrania i buty. Zacznij z nami porządkować swój dom i swoje życie i koniecznie podziel się na Facebooku zdjęciami z podjętego wyzwania na: <https://www.facebook.com/nataliakraus.slowlife>.

A jeśli nie wiesz, co zrobić z rzeczami, których chcesz się pozbyć, zapraszamy na grupę MINIMAL HOME na Facebooku:

<https://www.facebook.com/groups/minimalhome>.

Tutaj możesz sprzedać lub oddać swoje „przydasie”!

Zapisz plan uporządkowania swojej przestrzeni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

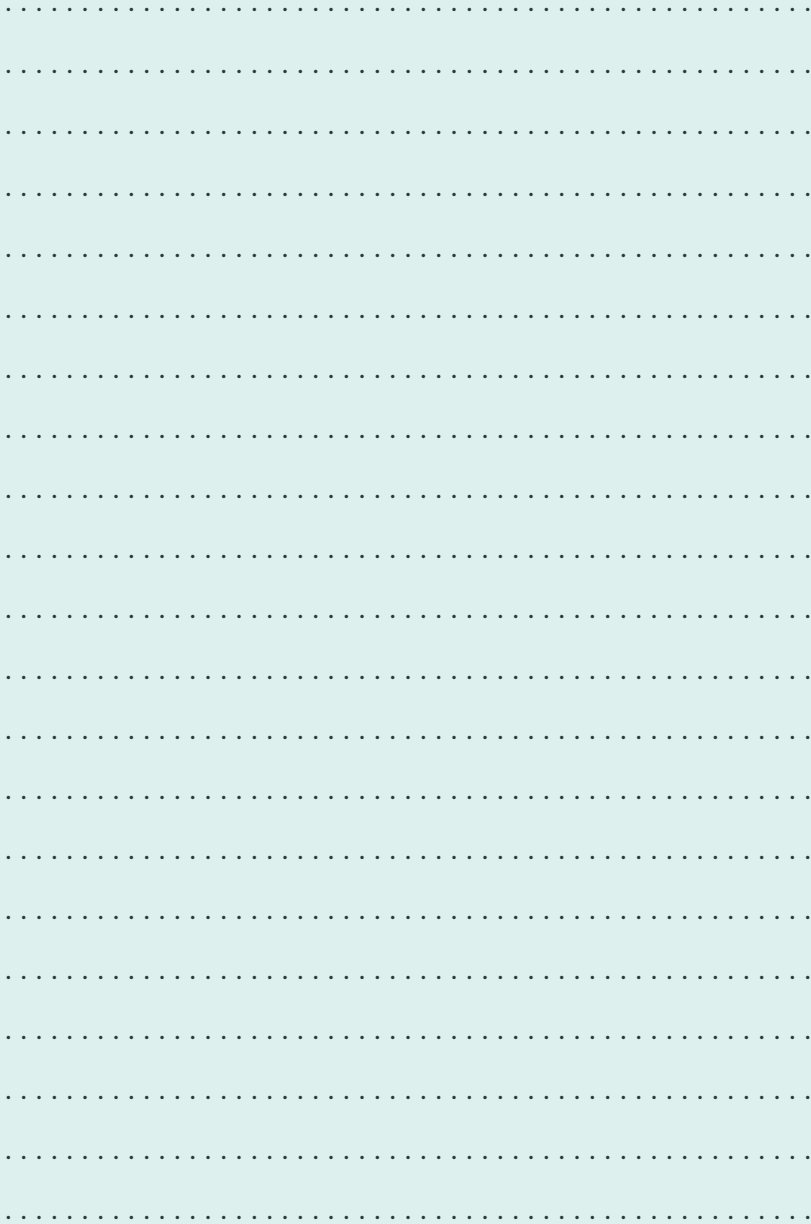
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

## ZWOLNIJ I ZACZNIJ WRESZCIE ŻYĆ

My, ludzie XXI wieku, funkcjonujemy w ciągłym zabieganiu. Wmówiono nam, że szybciej, dalej i więcej są synonimami słowa lepiej. Że musimy tylko trochę więcej pracować, szybciej się przemieszczać i komunikować, sięgać planami dalej niż do przyszedłego tygodnia, a staniemy się... Jacy? Właśnie – jacy się staniemy, jeśli będziemy ciągle gonić za niedoścignionymi ideałami? Bardziej spełnieni? Bardziej godni podziwu? Szczęśliwsi? Może ten i ów czerpie przyjemność z nieustannego biegu, ale po prawdzie tacy ludzie to wyjątki.

Większość z nas, zabieganych, w głębi duszy pragnie spokoju.

Chcemy się zatrzymać. Chcemy opuścić chomikowy kołowrotek, choć na moment stanąć pewnie na własnych nogach, wciągnąć w płuca świeże powietrze, zamknąć oczy i poczuć, jak przepływa przez nas energia. Chcemy, by wystarczyło nam to, co mamy, albo nawet mniej. Pragniemy pozbyć się nadmiaru obowiązków, przedmiotów oraz dążeń, bo czujemy, że „szybciej, dalej i więcej” nas przytłacza. Marzymy o tym, by się od nich uwolnić, tylko nie zawsze wiemy jak. Lektura *Slow life w wielkim mieście* nie zmieni oczywiście Twojego życia od razu, ponieważ wszystko, co dobre i wartościowe, wymaga czasu. Ale książka ta pomoże Ci odnaleźć spokój i własną slow ścieżkę. Także w wielkim mieście.



### NATALIA KRAUS

– założycielka i wieloletnia redaktorka naczelna magazynu „Joga”. Regularnie publikuje w mediach artykuły dotyczące minimalizmu, slow life i jogi. Jest instruktorką jogi z uprawnieniami państwowymi; stworzyła własną metodę – balance yoga – dla przemęczonych i zapracowanych. Prowadzi warsztaty i sesje coachingowe na temat slow life (wkrótce także w wersji on-line). Znajdziesz ją na stronie [www.nataliakraus.pl](http://www.nataliakraus.pl) oraz na profilu facebookowym <https://www.facebook.com/nataliakraus.slowlife/>.

### Patroni medialni:



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:  
ebookpoint

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>



cena 39,00 zł