



Naomi Saunders

Uprość sobie życie

Zmniejsz codzienny stres

Naomi Saunders

Uprość sobie życie

Zmniejsz codzienny stres

JEDNOŚĆ

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *Simplify Your Life*
Downsize and De-stress

First published in Great Britain in 2006 by Sheldon Press
1 Marylebone Road, London NW1 4DU

© Naomi Saunders 2006

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo JEDNOŚĆ,
Kielce 2008

Przekład z języka angielskiego
Iwona Kwiatkowska-Żak

Redakcja i korekta
Piotr Żak

Redakcja techniczna
Artur Czerwiec

Projekt okładki
Justyna Kułaga-Wytrych

ISBN 978-83-7660-667-5

Wydawnictwo JEDNOŚĆ
25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4
Dział sprzedaży tel. 41 349 50 50
Redakcja tel. 41 349 50 00
www.jednosc.com.pl
e-mail: jednosc@jednosc.com.pl

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	7
Wprowadzenie	9
Uproszczenia i płynące z nich korzyści.....	13
Dlaczego nasze życie komplikuje się	27
Oceń swoją sytuację	45
Zaczynamy	59
Prowadzenie domu – dzień po dniu	75
Pieniądze i „sprawy”	89
Dbaj o swój czas.....	105
Wartości sentymentalne	123
Utrzymaj porządek	159
Podsumowanie	173

PODZIĘKOWANIA

Z miłością i wdzięcznością dla moich dzieci Roberty i Huw, które przetrwały pisanie tej książki, choć moja opieka rodzicielska ograniczona była do minimum, oraz dla Garetha, który cierpliwie wysłuchiwał moich pomysłów i nie naśmiewał się z moich nierealnych idei. Dziękuję także Roisin McAuley za wszystkie jej zachęty i mądre słowa, Ali Phillipotts – mojej towarzyszce w walce z chaosem i lojalnej przyjaciółce – oraz Vivienne Loren, bez której w ogóle nie zaczęłabym pisać.

Mam wreszcie wielki dług wdzięczności wobec wszystkich moich klientów, którzy tak chętnie pozwalali mi zaglądać w najciemniejsze i najbardziej zawile tajemnice ich domów oraz życia.

WPROWADZENIE

Wygląda na to, że pod skórą współczesnych społeczeństw Zachodu tkwi ostry cień paniki. Nikt już nie prowadzi prostego życia. Każdy się śpieszy, usiłuje robić wiele rzeczy naraz, próbuje załatwić zbyt wiele spraw w zbyt krótkim czasie. Korzystamy z obiadów z torebki, szybkoschnących lakierów do paznokci, krótkich drzemek, skrótów książek, ludzi, którzy robią za nas zakupy, rozmawiamy za pomocą komunikatorów, a nie bezpośrednio. Otacza nas zbyt wiele rzeczy, których dawno powinniśmy się pozbyć. Choć codziennie pozbywamy się starych przedmiotów, to jednak od razu nabywamy jeszcze więcej nowych, coraz bardziej zaśmiecając nasze życie. Oczekujemy natychmiastowych korzyści i nagród, przestaliśmy natomiast myśleć o przyszłości.

Wielu ludzi, z którymi spotykałam się jako „lekarz od chaosu”, doszło w swoim życiu do krytycznego punktu, w którym czują się całkowicie przytłoczeni własnymi pragnieniami, pochwyceni w pułapkę zbyt wielu przyjętych zobowiązań. Pracują przez wiele godzin dziennie, są coraz bardziej zestresowani, często wpadają w depresję i nie potrafią sobie radzić z codziennymi obowiązkami. Wciąż brakuje im czasu, ich życie staje się coraz bardziej skomplikowane, mają poczucie, że żyją tylko po to, żeby trwać.

Tydzień pracy Anglików wciąż jest najdłuższy w Europie, wynosi przeciętnie 39,6 godziny. Choć niektórzy pracodawcy zaczęli wprowadzać zwyczaje bardziej przyjazne rodzinom, jak np. rozpoczynanie pracy wcześniej po to, żeby w piątek wcześniej ją zakończyć, to ludziom wciąż

trudno jest pogodzić obowiązki rodzinne z zawodowymi. Dzień wypełnia praca, jedzenie, oglądanie telewizji, sen..., a następnego dnia to samo od rana. Taki kariat powoduje rozdrażnienie, obniża nastrój i stresuje.

Stres jest najczęstszą przyczyną nieobecności w pracy – na tyle osłabia system odpornościowy, że trzeba się modlić, żeby żaden wirus nie zaatakował. Więcej pijemy, jemy i palimy po to, aby poradzić sobie ze stresem, mniej natomiast ćwiczymy, ponieważ brakuje nam na to czasu. Coraz dłużej i coraz ciężiej pracujemy, żeby zarobić więcej pieniędzy – żebyśmy mogli chociaż kupić za nie więcej czasu dla siebie!

Wielu ludzi pracuje ciężko po to, żeby zafundować sobie styl życia, na który tak naprawdę nie mogą sobie pozwolić. Są jak stary biedny Syzyf, skazany przez greckich bogów na niekończącą się pracę – nieszczęśnik wpycha ogromny kamień na szczyt góry, ale gdy dociera już do końca drogi, głaz stacza się. Za każdym razem, gdy Syzyf ma nadzieję, że wreszcie mu się udało, musi rozpoczynać trud od początku. Brzmi znajomo?

Jak wielu z nas decyduje nagle, że nadszedł czas, aby osiągnąć jeszcze więcej, choć żyje spokojnie i bezpiecznie, zgodnie z własnymi życzeniami? Zaciągamy większą hipotekę, zwiększamy nasze finansowe zobowiązania po to, żeby kupić większy dom i wypełnić go większą liczbą rzeczy. Występujemy o większy kredyt i bierzemy dodatkową pracę, żeby móc go spłacić. Znajdujemy jeszcze odrobinę wolnego czasu i wciskamy w nią kolejne zobowiązanie. Choć mówimy o atrakcjach prostszej życia, wciąż tkwimy w starych pułapkach, bez wolnego czasu i z niewystarczającą ilością pieniędzy. Dlaczego nie potrafimy rozpoznać naszych własnych granic bezpieczeństwa?

Życie to coś znacznie więcej niż ciągła praca po to, żeby zarobić więcej pieniędzy po to, żeby kupić nowy dom po

to, żeby wypełnić go przedmiotami. Można spędzić całe życie pragnąc wciąż więcej i wciąż nie być zadowolonym – co za marnotrawstwo! W życiu każdego z nas pewne jest tylko to, że kiedyś umrzemy. A co wtedy zrobimy ze wszystkimi cennymi rzeczami, które gromadziliśmy przez tyle lat, dla których szukaliśmy miejsca i o które martwiliśmy się? Ktoś inny je po nas odziedziczy i będzie się o nie martwił. A kto wie, może po prostu je wyrzuci!

W mojej pracy wiele razy widziałam, jak szybko uproszczenie życia przynosi wymierne korzyści. Ludzie często kontaktują się ze mną po ograniczeniu swojego stanu posiadania i uporządkowaniu życia. Opowiadają, że czują się wyzwoleni, lżejsi, zdolni do bardziej jasnego myślenia. Jeśli chcesz sprawować większą kontrolę nad czasem, pieniędzmi czy przestrzenią, ta książka pomoże ci w tym. Pokaże ci, jak uczynić najbliższe środowisko bardziej podatnym na kierowanie nim, jak nie tracić czasu na mało ważne sprawy oraz jak przekazywać energię ludziom, na których ci zależy, i wykorzystywać ją do działalności dobrej dla siebie i innych. Gwarantuję, że jeśli wykorzystasz te proste wskazówki do uproszczenia sobie życia, to znacznie zmniejszysz poziom stresu i uzyskasz nowe, wspaniałe poczucie emocjonalnej wolności.

Pozbycie się fizycznego i umysłowego chaosu może zadziałać jak katalizator, który ułatwi zmiany we wszystkich obszarach życia. Może mieć ogromny pozytywny wpływ na stan twojego umysłu, bowiem pomoże ci oczyścić myśli, a dzięki temu zyskasz możliwość spojrzenia w przyszłość. Będziesz zdolna do planowania i dokonywania większej liczby zmian, a to sprawi, że zaczniesz naprawdę cieszyć się życiem. Odczujesz wtedy nie tylko głęboką satysfakcję, ale też będziesz umiała naprawdę wyrazić siebie. Jeśli dasz swojemu życiu oddech, zmiany na pewno nastąpią.

Idź ufnie w stronę swoich marzeń! Żyj tak, jak sobie to wyobraziłeś. Gdy uprościsz swoje życie, prostsze też będą prawa wszechświata.

Henry David Thoreau 1817-1862

UPROSZCZENIA I PŁYNĄCE Z NICH KORZYŚCI

Czy żałowałaś kiedykolwiek, że twoje życie nie jest mniej skomplikowane? Czy wciąż walczysz o to, żeby mieć więcej czasu, pieniędzy i przestrzeni? Czy zazdrościsz tym, którzy żyją prostszym życiem?

Jestem przekonana, że jedną z kluczowych spraw, które czynią nasze życie skomplikowanym i stresującym, jest posiadanie zbyt wielu rzeczy. Przez lata mojej praktyki jako „lekarza od chaosu” widziałam wiele razy ludzi tkwiących w pułapce posiadania, żyjących pod presją rzeczy, na które ciężko pracowali. Zaglądając do tak wielu domów odkryłam, że ludzie albo kochają swoje rzeczy, albo ich nienawidzą: przywiązują do nich zbyt wielką wagę, nie znajdują w sobie dość sił, żeby je wyrzucić, ale równocześnie czują się przez nie przygnieceni. Często odbieram maile i telefony od osób, które informują mnie, że nie są w stanie żyć dłużej wśród zgromadzonych przez nich rzeczy, że chcieliby je wszystkie wyrzucić i zacząć wszystko od nowa. Ludzie spędzają połowę życia na gromadzeniu przedmiotów, a drugą połowę na próbach pozbycia się ich. Czyż to nie jest szalone?

Chęć gromadzenia rzeczy jest naturalnym ludzkim impulsem – to instynkt, szczególnie w przypadku kobiet. Jednak dobrze jest spojrzeć z odpowiedniej perspektywy na kwestię posiadania i zdobyć umiejętność mówienia od czasu do czasu „nie” instynktowi gromadzenia. Spokojnie przyjrzyj się swojemu życiu. Czy musi być tak skomplikowane? Czy gdybyś tylko spróbowała, mogłabyś żyć wolniej i prościej? Czy mogłabyś dokonać zmian, które z jednej strony ograniczyłyby twoje zaganianie i zestre-

sowanie, a z drugiej dały ci więcej wolnego czasu? To wszystko jest możliwe.

W stronę uproszczenia

W ciągu ostatnich lat coraz mocniejsza stawała się tendencja do upraszczania życia. W USA ruch „prostego życia” czy „dobrowolnej prostoty” rozpoczął się we wczesnych latach 80. XX w., gdy ludzie zaczęli dążyć do uwolnienia się od stresu i nadania większej równowagi swojemu życiu. Według Geralda Celente, dyrektora Trends Research Institute w Nowym Jorku, od pięciu do siedmiu procent dorosłych Amerykanów zmierza w kierunku jakiejś formy dobrowolnej prostoty. Tysiące książek, magazynów, stron internetowych i wyznawców prostoty dowodzą stałego wzrostu zainteresowania dla niej.

Konsumpcja osiągnęła szczyt. Wahadło bardzo mocno wychyliło się w jej stronę, ale osobiście jestem przekonana, że niebawem równie mocno wychyli się w przeciwną i będziemy świadkami powszechnego powrotu do prostoty. Stosunkowo niedawno stacja BBC wyemitowała dokumentalny film, w którym psychologowie przyglądali się psychologii zakupów i konsumpcji. Zgodnie doszli do wniosku, że – niespodzianka, zaskoczenie? – mogą one pogłębiać stres.

Jak donosi raport Women’s Environmental Network, Anglicy są rozczarowani konsumpcyjnym stylem życia i tempo wzrostu liczby osób, które chcą pozbyć się trzymanych w domach rzeczy i niechcianych prezentów, zaczyna przypominać boom.

Cała masa telewizyjnych programów o stylach życia, także mnóstwo czasopism i książek, pokazuje nam, jak właściwie się odżywiać, jak właściwie żyć, lepiej się ubierać, zarządzać swoimi pieniędzmi, opiekować się dziećmi

i – oczywiście – zmniejszyć chaos w naszym życiu! Nie można ignorować coraz wyraźniejszego powrotu do starych wartości rodzinnych, do lepszego wychowania dzieci, traktowania gospodyni domowej jako profesji godnej szacunku i pragnienia pogłębienia duchowej świadomości.

W 2004 r. Neuropsychiatric Institute na University of California w Los Angeles (dzisiaj jest to Semel Institute of Neuroscience and Human Behavior) zorganizował konferencję „Mental Health and Simple Living: Countering the *Compulsion to Consume*” (Zdrowie umysłowe i prostota życia: przeciwko kompulsywnej konsumpcji). W jej trakcie komplikacja i złożoność życia zostały zidentyfikowane jako podstawowa cecha „toksycznej” kultury, w której dobrowolna prostota staje się niezbędnym „narzędziem terapeutycznym”. Zdaniem doktora Petera Whybrowa, dyrektora Neuropsychiatric Institute na University of California w Los Angeles, autora książki *American Mania: When More Is Not Enough* (Amerykańska mania: gdy więcej nie wystarcza):

„Stworzyliśmy sobie środowisko, które jest skrajnie skomplikowane i ma wpływ na dokonywane wybory. Według mnie już niedługo dojdziemy do granic ludzkiej fizjologii. Część populacji doświadczy załamania nerwowego wcześniej niż inni, ale w dłuższej perspektywie ta historia będzie dotyczyła nas wszystkich”.

Także Anglicy coraz powszechniej manifestują pragnienie prostoty. Po wystawnej zamożności lat 80., po odsłanianiu ciała do granic przyzwoitości w latach 90. i po minimalizmie przełomu wieków kreatorzy mody wracają teraz do pełnej nostalgii prostoty. Kopie babcinych szafek wypełnionych blaszanymi puszkami i pudełkami mnożą się w kuchniach, na topie jest bawełna zdobiona prosty-

mi kwiatowymi nadrukami, poszwy i prześcieradła wróciły do naszych łóżek, domowe wypieki i robótki ręczne przeżywają prawdziwy renesans, znowu też jest OK być mamą na pełny etat!

Na całym świecie spowolnienie szerzy się jako przeciwnieństwo niedawnej jeszcze epidemii pośpiechu. W 1986 r. we Włoszech wystartował ruch Slow Food. Był to protest przeciwko planom budowy restauracji McDonald's tuż obok Schodów Hiszpańskich w Rzymie. W manifestie Slow Food czytamy: „Jesteśmy zniewoleni przez pośpiech i wszystkich nas zaatakował podstępny wirus: Pośpieszne Życie, który niszczy nasze nawyki, narusza prywatność naszych domów i zmusza nas do jedzenia fast-foodów”.

Moja własna historia

Mniej więcej w czasie, kiedy rozpoczęłam prowadzenie własnej działalności, mój mąż Gareth i ja postanowiliśmy podnieść nasz status majątkowy. Chcieliśmy opuścić dom, w którym mieszkaliśmy przez 12 lat, i przeprowadzić się do dużej, wolnostojącej willi w stylu wiktoriańskim – do domu moich marzeń. Oznaczało to znaczne zwiększenie miesięcznych spłat hipoteki. Wiedziałam, że mój mąż po cichu się tego obawia. Choć był to dom *moich* marzeń, to wiedziałam, że mój mąż na pewno by go nie wybrał. Mimo tego nie istniało dla mnie nic poza tą willą i pragnęłam jej jak niczego na świecie. Spędzałam godziny w miejscowym archiwum, żeby jak najwięcej dowiedzieć się o historii domu. Dokładnie wiedziałam, kto w nim zamieszkiwał, poczynając od dnia jego wybudowania. W wyobraźni umeblowałam każdy pokój, nawet kupiłam zasłony do niektórych pokoi.

Miesiąc włókł się za miesiącem, a ja każdego dnia przejeżdżałam obok domu, nie mogąc się doczekać, kiedy będzie nasz. Jednak w dniu sfinalizowania umowy czło-

wiek, który miał kupić od nas dom, rozmyślił się i wszystko rozpadło się jak przysłowiowy domek z kart.

Po siedmiu stresujących miesiącach wzlotów i upadków dom, do którego już w moim umyśle się przeprowadziłam, wrócił na rynek i został natychmiast kupiony. Byłam zdruzgotana i czułam się tak, jakbym poniosła wielką stratę. Wiedziałam, że byłam głupia tak bardzo pragnąc tego domu i że wyglądam na jeszcze głupszą teraz, gdy go nie mam. Mój biedny mąż, zupełnie wykończony emocjonalną huśtawką minionych sześciu miesięcy, poprzysiągł, że już nigdy więcej nie damy się wciągnąć w pułapkę posiadania. Postanowił, że wynajmiemy mieszkanie i dzięki temu będziemy mieli dość gotówki, żeby kupić inny dom.

Po kilku miesiącach przeprowadziliśmy się do niewielkiej posiadłości na wsi. Musieliśmy solidnie ograniczyć nasz stan posiadania, żeby zmieścić się na niewielkiej przestrzeni, więc znaczna część mebli i przedmiotów wyładowała na czasowym zesłaniu w garażu.

To, co miało być tymczasowym rozwiązaniem, stało się naszym stylem życia. Odkryliśmy wielką wolność tkwiącą w posiadaniu mniejszej ilości rzeczy, a po pewnym czasie nawet nie bardzo pamiętaliśmy, co mamy w garażu, ponieważ po prostu nie potrzebowaliśmy tych przedmiotów w domu! Zrozumiałam, jak niewiele nam potrzeba, i zaczęłam inaczej patrzeć na to, co posiadaliśmy. Czy to, że przez tyle lat trzymałam te wszystkie przedmioty, świadczyło o moim przywiązaniu do nich? Gdzie one teraz są? Czy rzeczywiście będę ich jeszcze potrzebowała? Im więcej o nich myślałam, tym mniej ich potrzebowałam.

W tym samym czasie spotykałam się z moimi klientami, którzy całkowicie uzależnili się od posiadania. Ich finanse były w opłakanym stanie z powodu złych nawyków wydawania i z powodu pragnienia posiadania zbyt wielu rzeczy. Wielu z nich znajdowało się w głębokiej depresji –

wszyscy byli niezadowoleni ze swojego życia. Stało się dla mnie jasne, że im więcej człowiek posiada, tym mniej jest szczęśliwy. Im więcej posiada, tym większa odpowiedzialność na nim spoczywa. Musi myśleć o tych wszystkich rzeczach, decydować, co z nimi zrobić, przenosić je z miejsca na miejsce i martwić się, jak się ich pozbyć. Musi kupować większe i lepsze domy, żeby pomieścić stopy przedmiotów, a przed każdą przeprowadzką musi je wszystkie przegłądać. To zaklęty krąg zarabiania i posiadania – i stresu.

Stopniowo zaczęło do mnie docierać, że nie chcę takiego losu ani dla siebie, ani dla mojej rodziny. Dostrzegłam, że duży dom wypełniony mnóstwem rzeczy wcale nie musi czynić człowieka szczęśliwszym i nagle, tak po prostu, przyszła mi do głowy znacznie bardziej atrakcyjna możliwość. Mamy mniej rzeczy i mniejszy dom – no i co z tego? Nie mamy za to hipoteki, nie musimy utrzymywać budynków i nie mamy finansowych zmartwień. Mogliśmy pozwolić sobie na wynajęcie domu w pięknej okolicy, w której nigdy nie byłoby nas stać na kupienie willi, a nasze dzieci mogły cieszyć się luksusem codziennego spaceru do szkoły i mieszkania blisko ich przyjaciół. Społeczność przygarnęła nas i zaakceptowała, a my rozkwitaliśmy żyjąc na wsi.

Wolna od niekończących się wypraw do szkoły i remontów domu, mogłam skoncentrować się wyłącznie na dbaniu o moją rodzinę i na rozwijaniu działalności. Miałam nawet czas na zajęcie się na moim hobby i moimi zainteresowaniami, które zaniedbałam lata temu. Mój mąż po cichu zacierał ręce, że historia z „wymarzonym domem” nie doszła do skutku, mógł bowiem poświęcić się podnoszeniu swoich umiejętności i właściwemu pokierowaniu swoją karierą, a także spełnieniu kilku osobistych ambicji. Razem spędzaliśmy czas na pilnowaniu naszych finansów i planowaniu przyszłości.

Nie użerając się z różnymi niepotrzebnymi problemami, miałam więcej czasu na rzeczy najważniejsze: kochanie mojej rodziny, stawanie się lepszą przyjaciółką, lepsze poznawanie siebie i zrozumienie, czego tak naprawdę potrzebuję.

Opowiadam wam o tym nie dlatego, że chcę postawić moje życie na piedestale, ale dlatego, że jestem normalną kobietą, która – jak ogromna większość z nas – chce mieć miły dom i być otoczona miłymi przedmiotami, ale która też czuje, że w życiu istnieje coś więcej niż ciągle zarabianie coraz większych pieniędzy, żeby coraz więcej kupować. Wciąż myślę o pięknym domu, ale nie kosztem szczęścia mojej rodziny ani zdrowia mojego męża. Prostsze życie jest na wiele sposobów znacznie bardziej atrakcyjne.

Korzyści płynące z prostoty

Dzięki mojej pracy wiem, że prostota sprawdza się w przypadku wielu osób, daje im nowe, wspaniałe poczucie wolności i jasności, pozwala też na nowo zdefiniować życiowe cele.

Dezorganizacja jest niebywale stresującym stanem i może poważnie wpływać na ogólny dobrostan. Życie z dnia na dzień w chaosie prowadzi do znacznego pogorszenia stanu zdrowia, zwłaszcza gdy cały czas poświęcamy na utrzymanie stanu posiadania i z tego powodu popadamy w coraz głębsze przygnębienie. Jeśli każdy pokój i każdy wolny kawałek przestrzeni wypełniają przeróżne przedmioty, to w naszym domu nie ma dobrego przepływu energii. Prowadzi to do poczucia ociężałości i zmęczenia, do utraty motywacji, uniemożliwia też czynienie postępów choćby w jednej dziedzinie życia. Zastój energii i poziom zagracenia wpływają na dobrostan umysłu. Zbyt duży bałagan może także:

- spowodować, że pojawi się u ciebie poczucie dezorientacji i dezorganizacji;
- zaburzyć oddychanie, zwłaszcza gdy jesteś astmatykiem;
- przeszkadzać ci w dobrym śnie;
- wywoływać u ciebie depresję;
- wpływać na twoje związki;
- przeszkadzać ci w czynieniu postępów we wszystkich obszarach twojego życia;
- niszczyć twój czas;
- zajmować cenną przestrzeń.

Uproszczenie życia to czynnik w znaczącym stopniu redukujący stres i podnoszący poziom twojej energii. Istnieją wyniki badań, zgodnie z którymi prostsze życie może korzystnie wpływać na zdrowie, łagodząc związane z napięciem reakcje, np. bezsenność, lęk, bóle pleców i karku, chroniczne zmęczenie.

W studium opublikowanym w czasopiśmie *Social Science and Medicine* badacze z Ohio State University i University of Alabama podali, że zdrowie fizyczne ludzi posiadających karty kredytowe z wysokim limitem jest w gorszym stanie niż tych, którzy mają mniejsze limity.

Z kolei badania przeprowadzone przez uczonych z University of Rochester Medical Center koncentrowały się na tym, dlaczego i w jaki sposób pamięć kobiet zaczyna gorzej funkcjonować w środkowym okresie życia. Uzyskane wyniki sugerują, że tak naprawdę problemem nie jest osłabienie pamięci, ale stres, który przeszkadza mózgom kobiet odpowiednio zajmować się docierającymi do nich informacjami. Mówiąc prościej: kobiety są często zbyt zestresowane, żeby przyjąć lub odkodować nową informację. Gdy ludzie zbyt rozpraszają uwagę, z trudem przychodzi im recepcja nowych informacji.

Rozpoznawanie stresu

Zapewne wiesz, kiedy stres ci dokucza. Do powszechnych oznak zbyt dużego stresu zaliczamy:

- rosnące rozdrażnienie;
- podwyższoną wrażliwość na krytykę;
- oznaki napięcia, np. obgryzanie paznokci;
- trudności z zasypianiem i wstawaniem;
- zwiększone spożycie alkoholu i palenie większej liczby papierosów;
- niestrawność;
- utratę koncentracji.

Choć stres sam w sobie nie powoduje jakichś specyficznych chorób, to może objawiać się pod postacią powiązanych z nim różnych krótkoterminowych zaburzeń, np. zmęczenia, bólów głowy, problemów z trawieniem, napięcia mięśni, a także problemów psychologicznych, np. zaburzeń snu czy niskiej samooceny. W dłuższej perspektywie czasowej utrzymujący się stres może zwiększyć niebezpieczeństwo pojawienia się różnych chorób, np. problemów z sercem, infekcji i cukrzycy – w zależności od naszego zestawu genów i stylu życia. Pod wpływem stresu rośnie poziom hormonu zwanego kortyzol, na co nasze organizmy reagują w przeróżny sposób – wzrostem ciśnienia krwi, zaburzeniem równowagi systemu immunologicznego, wzrostem poziomu cukru we krwi. Badania przeprowadzone w londyńskim Queen Charlotte's and Chelsea Hospital dowodzą, że pod wpływem stresu i lęku kobiety mogą nawet rodzić mniejsze dzieci.

Podsumowując, do korzyści płynących z prostszego życia można zaliczyć:

- mniejszy stres;
- lepsze zdrowie;
- więcej czasu spędzanego tak, jak się chce;
- mniej marnotrawstwa;
- wyższe oszczędności;
- bardziej przyjazne środowisko;
- ograniczenie konsumpcji;
- więcej osobistej przestrzeni i zadowolenia;
- większą radość z posiadania wyjątkowych przedmiotów.

Prostota życia wspólnoty Amiszów

Dla mieszkającej w amerykańskim stanie Pensylwania wspólnoty Amiszów prostota to wybór stylu życia. Budzą oni ogólne zainteresowanie – w filmie *Świadek* znany reżyser Peter Weir i wybitny aktor Harrison Ford nadali prostocie wymiar romantyczny, zaś meble i przedmioty codziennego użytku wzorowane na tych produkowanych przez Amiszów znalazły przychylność na całym świecie. Prosty sposób życia tej niewielkiej wspólnoty intryguje i zachwyca wielu ludzi, ale czy możemy wybrać go dla siebie?

Ludzie z zewnątrz rzadko, jeśli w ogóle, wchodzą do społeczności Amiszów. Ci, którzy się w niej nie urodzili, często uznają taki styl życia za zbyt surowy i trudny do zrozumienia. Dla Amiszów najważniejsze są wspólnota, rodzina i skromność. Zgodnie z jednym z ich podstawowych przekonań powinni – jako wspólnota – pozostawać oddzieleni i niezależni od zewnętrznego świata. Wszystkie nowinki są dokładnie sprawdzane, zanim zostaną wprowadzone, i wykorzystywane tylko wtedy, jeśli pomagają utrzymać prosty styl życia.

Na przykład Amisze nie korzystają z elektryczności, bowiem wierzą, że linie energetyczne połączą ich z ze-

wnętrznym światem, to zaś może sprowadzić zagrożenie pokusami i w efekcie przyczynić się do rozpadu rodzinnego życia. Większość z nas nawet nie próbuje sobie wyobrazić życia bez elektryczności. Amisze doskonale radzą sobie bez komputerów, telewizorów, radiodbiorników, sprzętów AGD – i wszystkich tych rzeczy, które dla nas są czymś oczywistym. Nie sugeruję, że ktokolwiek z nas powinien spróbować żyć życiem Amiszów, ale są w nim elementy, na które naprawdę warto zwrócić uwagę. Rodzina jako centrum życia, wykorzystywanie umiejętności na rzecz wspólnoty, samodzielne wytwarzanie rzeczy zamiast ich kupowania – to wszystko są wartościowe przykłady, które łatwo możemy przenieść do naszego, nie-amiszowego stylu życia i z pożytkiem wykorzystać.

Powroty

Dla ludzi z zewnątrz styl życia Amiszów może wyglądać na zbyt rygorystyczny i nieco dziwny. Na dodatek są oni ludźmi głęboko wierzącymi. Czy istnieje związek między wiarą a prostotą? Z pewnością im mniej rzeczy posiadasz, tym mniej frapują cię ziemskie dobra i tym mocniej możesz się skoncentrować na swoich wierzeniach i uczuciach. Nie wiem, czy prostota otoczenia wskazuje na czystość serca i umysłu, ale wyraźnie widoczny jest wzrost powrotów do duchowości tam, gdzie ludzie czują, że rezygnacja ze zbyt intensywnego życia odłączy ich od hałaśliwego i gorączkowego rytmu, który dla wielu z nas stał się normą. Proste otoczenie, niewiele życiowych zawirowań oraz możliwość cichej kontemplacji i spokojnego wejścia w głąb siebie mogą wszystkim pomóc w odbudowaniu osobistej równowagi.

Niektóre powroty mają religijne tło, inne – świeckie, ale wszystkie dają możliwość duchowego odnowienia i ożywie-

nia. Dają wyciszenie i uspokojenie – rzadkie w hałaśliwym świecie, dają też czas na wysłuchanie własnego wewnętrznego głosu, który zazwyczaj ignorujemy. Stajemy się biegli w ukrywaniu uczuć oraz płytkim i mechanicznym funkcjonowaniu. Wielu ludzi obawia się inwestować w swoje prawdziwe uczucia – czasami łatwiej trwać w kieracie niż zadać sobie trud przemyślenia pewnych spraw.

Zatem kto z nas kiedykolwiek poświęcił czas na wsłuchanie się we własne serce? Współcześnie coraz więcej ludzi odkrywa w sobie potrzebę troski o własną duchowość. Mogą znaleźć różnorodną pomoc – na przykład książki o tym, jak pomóc samemu sobie, kursy, szkoły wieczorowe i grupy wsparcia.

Kryzys paliwowy

Zewsząd słyszymy, że już za kilka pokoleń świat dotknie potężny kryzys paliwowy. Ceny energii wielokrotnie wzrosną, jej zapasy będą coraz mniejsze – i być może w ogóle znikną. Specjaliści z różnych organizacji mówią, że rosnące ceny ropy naftowej wpłyną dosłownie na każdy element naszego życia i – jeśli nie znajdziemy alternatywnych źródeł energii – może się ono zmienić naprawdę radykalnie. Czym będziemy napędzać nasze samochody, ogrzewać nasze domy? Czy będziemy mogli korzystać ze sprzętów AGD? Czy koszty żywności wzrosną proporcjonalnie do wzrostu kosztów transportu? Czy poradzimy sobie z brakiem różnych niezbędnych wcześniej przedmiotów, których po prostu nie będziemy mogli używać? Czy przestaniemy odwiedzać członków naszych rodzin z powodu zbyt wysokich kosztów podróżowania?

Gdy zabraknie paliwa, rodziny staną się mniej ruchliwe. To, wraz ze starzeniem się społeczeństwa, może oznaczać, że wzmocnienie więzi rodzinnych i rodziny

trzy pokoleniowe znowu staną się normą, bowiem ludzie będą chcieli być niedaleko swoich bliskich.

Mniejsza ruchliwość wpłynie na sposoby naszej pracy, robienia zakupów, prowadzenia rodziny, wyjeżdżania na wakacje i cieszenia się wolnym czasem. Prowadzenie prostszego życia może stać się koniecznością, a nie przedmiotem wyboru.

Nie możemy wciąż żyć chwilą, powinniśmy natomiast zacząć dokonywać świadomych wyborów stylów naszego obecnego życia po to, aby przygotować drogę do lepszej przyszłości naszym dzieciom i przyszłym generacjom. Dokonywanie bardzo małych zmian w życiu może okazać się bezużyteczne i nie pociągać za sobą żadnych konsekwencji, jednak pragnienie lepszego, prostszego i mniej niszczącego stylu życia nigdy nie będzie złe.

Kilka prostych przyjemności

To wartościowe i przynosi radość: móc korzystać z różnych prostych rzeczy. Nie powinny być kosztowne – mogą być nawet za darmo! Uwolnij się od myślenia, że musisz wydawać pieniądze, aby dostarczyć sobie przyjemności. Oto kilka pomysłów, które pozwolą ci zacząć. Jestem pewna, że masz własne:

- zajrzyj do galerii sztuki;
- idź na spacer w jakieś piękne miejsce;
- spotkaj się z przyjaciółmi, których nie widziałaś od wieków;
- przeczytaj dobrą książkę;
- urządź specjalny wieczór rodzinny;
- jeśli masz dzieci, pozwól im coś dla ciebie ugotować;
- uprawiaj ogródek – nawet jeśli oznacza to zasianie kilku nasion w doniczce na kuchennym oknie;

- posłuchaj radia;
- układaj puzzle z rodziną;
- upiecz ciasto i zaproś na nie przyjaciół;
- zapisz się do chóru;
- idź do muzeum;
- jeśli mieszkasz nad morzem, idź na plażę i zbieraj muszle;
- idź na potańcówkę;
- naucz się dziergać;
- poukładaj zdjęcia;
- spisz historię twojej rodziny;
- podejmij jakąś pracę jako wolontariusz;
- zorganizuj wyprzedaż na cele charytatywne;
- przejdź się na rowerze;
- poukładaj w szufladach;
- uporządkuj cały pokój!;
- pomedytuj;
- pośmiej się;
- poskacz na trampolinie;
- pomóż komuś mniej szczęśliwemu od ciebie;
- poszperaj wokół domu;
- zajrzyj na wyprzedaż staroci;
- zacznij szyć patchworkową narzutę;
- zrób coś twórczego;
- zrób coś, co potrafisz;
- napisz list.

ZŁOTA RADA: Nie przejmuj się tym, co inni pomyślą o zmianach, których dokonasz w swoim stylu życia – to naprawdę nie ma znaczenia. Niektórzy ludzie mogą być przestraszeni perspektywą, że odniesiesz sukces tam, gdzie im się nie powiodło. Zatrzymaj swój kierat i na chwilę z niego wyjdź – to może przynieść ci radość!