

# Úvod

8

Čo keby som vám povedala, že keď budete mať menej vecí, môžete byť šťastnejší? Znie to trochu bláznivo, však? To preto, lebo kamkoľvek sa obrátíme, dennodenne sa stretávame s množstvom impulzov, ktoré nás presvedčajú o opaku: kúpte si toto a budete krajší, s týmto dosiahnete úspech, vďaka tomuto budete žiarieť šťastím.

A tak si kúpime jedno, druhé i tretie. Mali by sme sa z toho tešiť. Ibaže pre väčšinu z nás to neplatí. Často je to práve naopak: podobné veci pomaly vysávajú peniaze z našich vreciek, narúšajú vzťahy a radosť zo života.

Stalo sa vám niekedy, že pohľad na všetko, čo ste si kedy kúpili, zdedili alebo dostali, vás nepotešil, ale rozrušil? Máte dlh na kreditke a už si ani nepamätáte, čo ste ňou vlastne zaplatili? Tajne si želáte, aby sa vaším domovom prehnala víchrica, odviaľa všetky zbytočnosti, a mohli ste začať odznova? Ak áno, možno vám pomôže minimalistický životný štýl.

Najprv si objasníme, čo je minimalizmus. Samotné slovo môže vyznievať odstrašujúco. Ľudia si ho spájajú s chladnými priestranými interiérmi, betónovými podlahami a lesklými bielymi povrchmi. Pôsobí príliš suchopárne, sterilne a bezobsažne. Dá sa tento životný štýl uplatniť tam, kde majú deti, domácich miláčikov, rôzne záľuby či kopolu špinavej bielizne?

Väčšine ľudí sa v spojení s minimalizmom vybaví slovo *prázdny*, ktoré však neznie príťažlivo, pretože zvyčajne súvisí so stratou, s trápením a s nedos-

tatkom. No ak ho budete vnímať z iného uhla, zistíte, že znamená priestor. A ten všetci potrebujeme. Nielen v skriniach a v garážach, ale aj v dennom programe, aby sme mali čas na rozmýšľanie, na hranie, tvorenie a zábavu s rodinou... Presne v *tom* tkvie krása minimalizmu.

Pozrite sa na to takto: nádoba je najužitočnejšia, keď je prázdna. Čerstvú kávu si nemôžeme vychutnať, keď v šálke zostala usadenina z predchádzajúcej kávy, a s kvetmi zo záhrady sa nemôžeme popýšiť, kým máme vo váze zvädnutú kyticu. Čosi podobné nastane u nás doma, keď máme plno zbytočností, ktoré nepoužívame, ale stále ich prekladáme – všetku pozornosť venujeme veciam. Nemáme čas, energiu ani priestor na nové zážitky. Cítime sa stiesnene a brzdí nás to, akoby sme sa nemohli poriadne prejavíť.

Keď sa človek stane minimalistom, získa kontrolu nad vecami, ktoré ho obklopujú. Bude mať viac miesta, prinavrátí svojmu domovu funkciu a potenciál. Premení ho na otvorený, vzdušný a prístupný priestor, v ktorom sa môže sústrediť na to, čo je dôležité. Už sa nebude podriaďovať zbytočnostiam. Je to priam oslobodzujúce!

Znie to skvelo, však? Lenže ako to dosiahnuť? Kde treba začať? Čím sa táto knižka líši od ostatných, ktoré človeka učia usporiadať si život? Na rozdiel od podobných publikácií vám neporadí, že si máte kúpiť odkladacie boxy a police, aby ste mali kam popresúvať veci. V prvom rade v nej ide o to, ako veci *zredukovať*. Navyše vás nenúti písať zoznamy či vyplňať tabuľky. Kto má na to čas? Nenájdete tu ani desiatky štúdií o haraburdách iných ľudí. Sústreď sa len na *vás*.

Najprv sa v nej zoznámime s minimalistickým prístupom. Nebojte sa, nie je to ťažké! Spolu prídeme na to, aké výhody má to, keď si upravíme „život“. Získame motiváciu, ktorá sa nám zide, keď sa budeme zaoberať starým porcelánom po babičke. Naučíme sa vidieť predmety také, aké sú, vymaníme sa spod ich vplyvu a objavíme, akú slobodu prináša, keď má človek *akurat* toho, čo potrebuje. Nevyhneme sa ani filozofovaniu – pouvažujeme, ako novoobjavený minimalizmus obohatí náš život a podnieti pozitívne zmeny.

Zbaviť sa neporiadku je podobné ako držať diétu. Môžeme sa na to vrhnúť bez rozmyslu, spočítať veci, ktoré máme, tak ako si rátame kalórie, a „vyhladovať sa“, aby sme čo najrýchlejšie dosiahli výsledky. Pričasto však

skončíme vyčerpaní, znova sklzneme do starých kolají a vrátíme sa tam, kde sme začínali. Namiesto toho musíme zmeniť svoje postoje a zvyky, ako by sme prestali jesť mäso a zemiaky a presedlali na stredomorskú stravu. Vďaka minimalistickému prístupu sa o tom, čo si prinesieme domov, budeme rozhodovať inak. Nie je to krátkodobá záležitosť – zaviažeme sa k novému, úžasnému spôsobu života.

Naučíme sa minimalistické desatoro – desať najúčinnějších metód, pomocou ktorých si doma urobíme a udržíme poriadok. Každý zásuvka, skriňa a izba doprajeme nový začiatok a uistíme sa, že všetko, čo vlastníme, je prínosom pre našu domácnosť. Každý predmet uložíme na vhodné miesto a určíme si hranice, aby sa nám situácia nevymkla spod kontroly. Postupne obmedzíme množstvo vecí, ktoré máme, a vytvoríme systém, aby sme zabránili tomu, že sa v budúcnosti zasa nakopie. Vyzbrojení týmito metódami navždy zviťazíme nad haraburdami a neporiadkom!

10

V každej časti domácnosti sú špecifické výzvy, preto budeme postupovať po jednotlivých miestnostiach a hľadať čo najprimeranejšie spôsoby, ako sa s nimi popasovať. Začneme obývačkou. Vytvoríme flexibilný a dynamický priestor, v ktorom budeme môcť príjemne tráviť voľný čas. Prehodnotíme, aký prínos má pre nás každý kus nábytku, a vymyslíme, čo si počať so všetkými knihami, hrami a umeleckými potrebami. Potom sa presunieme do spálne a premeníme ju na oázu pokoja pre unavenú dušu. Cieľom bude získať čistý a jednoducho zariadený priestor, ktorý nás upokojí a omladí.

Vzhľadom na to, že mnohí máme plné šatníky, tejto problematike venujeme celú kapitolu. (Sľubujem, že hoci ich preriedime, budete vyzeráť fantasticky). Keď sa už dostaneme do švungu, vrhneme sa na kopy papierov v pracovni a výrazne ich zredukujeme. Naša minimalistická prerábka zatočí aj s najneporiadnejšími pracovnými priestormi.

Potom obrátíme pozornosť na kuchyňu. Znížime počet hrncov, panvíc a kusov prestierania, čo v kombinácii s čistou pracovnou doskou kuchynskej linky možno prospeje aj kulinárskym schopnostiam. Následne si odskočíme do kúpeľne a preriedime jej obsah tak, aby sme vytvorili príjemnú a uvoľnenú atmosféru. Dokonca zjednodušíme svoje skrášľujúce procedúry, vďaka čomu budeme vyzeráť skvelo s minimom kozmetických prípravkov.

Pravdaže, nesmieme zabudnúť ani na suterén, podkrovie, odkladacie priestory a garáž. Veci, ktoré v nich skladujeme, možno nemáme na očiach, ale vieme o nich. Keď si vyhrnieme rukávy a pustíme sa aj do týchto častí domácnosti, zbytočnosti sa už nebudú mať kam skryť. Posvietime si aj na dary, zdedené predmety a suveníry, ktoré sa nám vkradli do života, a vyšpekulujeme, ako ich tvorivo využiť.

Pýtate sa, čo ostatní členovia domácnosti? Ukážeme si, ako naložiť s ich vecami a zapojiť ich do upratovania. Ak máte doma množstvo oblečenia pre bábätká, detských hračiek či riešite neporiadok po týždňoch, nájdete tu radu, čo s tým treba spraviť. Dokonca sa naučíme aj to, ako na minimalistický životný štýl naviesť životného partnera či partnerku, ktorý sa mu bráni.

Nakoniec si vysvetlíme, prečo sa vďaka minimalizmu staneme lepšími obyvateľmi našej planéty a ako nám pomôže zachovať jej štedré dary pre budúce generácie. Preskúmame, aký dosah má výber toho, čo si kupujeme, na životné prostredie. Ukážeme, aké výhody prináša, keď človek žije dôstojne a ohľaduplne k prírode. Dozvieme sa, ako šetrenie priestoru v skrini môže pomôcť zachrániť svet.

Ste pripravení zbaviť sa neporiadku raz a navždy? Stačí obrátiť stranu a o pár minút už budete na ceste k jednoduchšiemu, efektívnejšiemu a vyrovnanjšiemu životu.