

Dlaczego warto
poeksperymentować
z **minimalizmem**
właśnie teraz?

Urszula

panistrzelec.pl

Cześć,

ja mam na imię Urszula i od około dziesięciu lat stosuję minimalistyczne podejście do posiadania i nabywania przedmiotów. Trzymam się prostoty nawet, a może tym bardziej, odkąd mamy dzieci. Minimalizm jest narzędziem, które daje mi w życiu dużo spokoju na wielu płaszczyznach.

W tym krótkim e-booku chcę dać znać, jakie korzyści może nieść ze sobą minimalizm - może także dla Ciebie?

Dlaczego właśnie teraz warto poznać i polubić minimalistyczny styl życia?

Jesień-zima plus to, jak wygląda nasz kraj od niemal roku, powodują, że mniej czasu spędzamy na powietrzu, *na mieście*, a nawet w miejscu pracy czy *w drodze i gdzieś pomiędzy*.

Tym samym, jesteśmy w domach o wiele więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. I to często przez długi czas w gronie poszerzonym o małżonków, dzieci czy inne osoby, z którymi mieszkamy, a z którymi wcześniej mijaliśmy się.

To, jak wygląda i jak funkcjonuje dom, jak się w nim czujemy, zaczęło odgrywać coraz większą rolę.

Postaram się przekonać Cię, że **w tym czasie warto jest zadbać o to, by dobrze czuć się w swoim domu.**

Niech dom będzie naszym spokojnym portem, w którym odpoczniemy i ukoimy niepokoje, a nie kolejnym elementem, dokładającym się do naszego stresu.

Czym jest minimalizm?

Bez sztywnych, doprecyzowanych definicji, określmy sobie minimalizm jako rodzaj narzędzia lub proces,

umożliwiający nam przyjrzenie się wszystkim posiadanym przez nas przedmiotom

i podjęcie decyzji, które z nich chcemy zachować, bo używamy ich lub potrzebujemy,

a które możemy usunąć z naszego domu po to, by cieszyć się uwolnioną przestrzenią, czasem i pozostałymi korzyściami, które wymienię poniżej.

Częścią minimalizmu jest także **przyglądanie się swoim nawykom zakupowym i korygowanie ich**, by nie zapełnić dopiero co oczyszczonej przestrzeni z powrotem niepotrzebnymi przedmiotami.

Wiele osób, które zminimalizowały swój stan posiadania, stosuje zasady minimalizmu do innych sfer życia: zarządzania czasem, selekcji informacji, które do siebie dopuszczają, a nawet do relacji.

A może Ty już wiesz, jakich przedmiotów, zadań czy nawyków nie chcesz dłużej w swoim życiu?

A czego chciałabyś więcej?

Oto w czym może pomóc zastosowanie minimalistycznego podejścia do przedmiotów:

1. Możesz odzyskać dużo przestrzeni w swoim domu

Nadmiar przedmiotów poustawianych na wierzchu może powodować wrażenie przytłoczenia i chaosu. Natomiast im mniej rzeczy jest na widoku, tym pomieszczenie wydaje się czystsze, bardziej uporządkowane, a nawet przestronniejsze.

Natomiast zmniejszenie ilości przedmiotów, które przechowujemy w zamkniętych szafkach może poprowadzić nawet do tego, że niektóre meble, służące do przechowywania, staną się zbędne. Może zmieszczą się w nich pudła czy inne rzeczy, które wcześniej były poustawiane na podłodze lub na górze szafek, bo nie mieściły się w szafach? A może...

Gdy usuwamy z pomieszczenia cały mebel, nawet niewielki, przestrzeń powiększa się zdecydowanie.

2. Możesz odzyskać dużo czasu

Jaki dokładnie czas odzyskasz? Przede wszystkim ten spędzany wcześniej na dbaniu o rzeczy niepotrzebne - o potrzeby rzeczy niepotrzebnych: porządkowanie, czyszczenie, przygotowywanie i kupowanie miejsca na ich przechowywanie.

Prawdopodobnie będziesz też mniej sprzątać, bo przestaniesz chować, odkładać na miejsce rzeczy niepotrzebne, będziesz miała puste blaty, stoliki, mniej rzeczy stojących na podłodze – ułatwione odkurzanie, a może nawet mniej mebli.

Mając mniej i przypisując każdej rzeczy jej miejsce, a może przede wszystkim: posiadając niemal jedynie to, czego rzeczywiście regularnie

używasz, ograniczasz też historie związane z szukaniem zapodziaanych rzeczy.

3. Możesz uhonorować siebie i swoją rodzinę, uwalniając przestrzeń dla dzisiejszych Was

Już wiesz, że możesz stworzyć miejsce, które będzie domem dla ludzi, a nie przechowalnią – przestrzenią dla przedmiotów. Chodź dalej tym tropem.

Odzyskasz dużo przestrzeni fizycznej, ale i tej mentalnej, takiego psychicznego ciężaru, jeśli zdecydujesz się pożegnać pamiątki przeszłości, które dzisiaj już nie dają radości. Mówimy tu o ubraniach za dużych i za małych, wszystkich *może jeszcze kiedyś włożę*, sukienkach ze studniówki czy ze ślubu, pamiątkach z nastoletniości, płyt, które kiedyś uwielbiałaś, ale dzisiejsza Ty ich nie słucha i tak dalej.

Niech dom będzie miejscem przyjaznym dzisiejszej Tobie, a nie muzeum wszystkich poprzednich wersji Ciebie. Podobnie spójrz na swoich domowników, jeśli to Ty upierasz się przy trzymaniu jakichś pamiątek z ich przeszłości.

Usunięcie nadmiaru przedmiotów z domu pomaga także utrzymywać lepsze relacje z domownikami. Porządkując dom, ograniczasz zarzewia konfliktów z najbliższymi. A w obecnej sytuacji, kiedy więcej czasu spędzamy z domownikami, a do tego wiele osób żyje w większym napięciu i niepewności niż do tej pory, łatwiej jest o wybuchy emocji i przeradzanie się drobnostek w kłótnie.

4. Możesz odzyskać sporo spokoju umysłu

Już z poprzednich punktów wynika, że stosując minimalizm w swoim domu możesz znaleźć się w miejscu, gdzie wrażenie porządku i spokoju pokonało wrażenie chaosu, gdzie mniej musisz sprzątać, gdzie o mniej rzeczy musisz dbać, gdzie rzadziej zdarza się czegoś długo szukać, gdzie masz i więcej

czasu na odpoczynek czy zajęcia, które lubisz, i możesz to robić w przyjemniejszej niż dotychczas przestrzeni.

Mniej rzeczy poustawianych na wierzchu, mniej ozdób na ścianach – to redukuje stres i ułatwia koncentrowanie uwagi.

Minimalizując stan posiadania, obniżasz ilość bodźców (kolorów, kształtów, informacji, dźwięków, napisów), które w nadmiarze – podświadomie nas męczą.

Zmniejszenie ilości powodów do rozproszeń – to jest coś, czego dzisiaj bardzo potrzebujemy.

5. Możesz odzyskać swoją przystań i... siebie

Dobrze, żeby dom kojarzył się z odpoczynkiem, relaksem, a nie stresem, wywoływanym przez bałagan lub nie lubiane obowiązki. Niech dom będzie przestrzenią, która daje nam bezpieczeństwo i pozwala naładować baterie.

Prawdą jest, że trudno mówić o przyjemności na przykład z *domowego spa*, gdy brzegi wanny okupowane są przez zabawki, a otwarte półki przez śmieci i chaos dziwnych przedmiotów.

Ale gdy weźmiesz się za przegląd przedmiotów i zostawisz tylko te potrzebne, będziesz mogła bardziej cieszyć się czasem spędzanym w domu. Umilisz sobie ten czas, gdy spośród wielu przedmiotów, które do tej pory gromadziłaś, może bezcelowo, wydobędziesz to, co naprawdę lubisz, chociażby miły w dotyku koc i książki, gry, które sprawiają radość Tobie i Twojej rodzinie.

Wiesz już, że minimalizując, uwalniasz więcej czasu na to, co jest dla Ciebie ważne. Możesz w większym stopniu skupiać się na relacjach, czytaniu, nauce, rozwoju, przygotowywaniu zdrowych posiłków, swoich zainteresowaniach lub innych formach spędzania czasu i energii umysłowej, psychicznej, emocjonalnej.

6. Możesz odzyskać zdrowie

Kiedy uda Ci się doprowadzić do takiego stanu, że posiadasz głównie przedmioty, których regularnie używasz, natomiast przedmioty, a może i meble niepotrzebne zostały usunięte, wtedy dom jest lepiej wietrzony i łatwiej się go sprząta. W efekcie Twój dom może stać się o wiele mniej atrakcyjny dla roztoczy, pleśni, grzybów i podobnych organizmów, których nie chcemy w naszym otoczeniu.

Odzyskany czas możesz wykorzystać, aby lepiej ugotować, poćwiczyć, pospacerować.

Być może gdzieś po drodze zainteresujesz się też ilością i jakością swoich kosmetyków, środków czyszczących, toksyn, które niestety znajdują się w naszych domach – i zaczniesz dokonywać małych kroków ku zdrowszemu domowi i zdrowszemu stylowi życia.

7. Możesz odzyskać lekkość działania

Przeglądy rzeczy i ich organizacja, czyszczenie, dbanie o nie, nie wspominając o szukaniu przedmiotów zagubionych, a potrzebnych natychmiast – zajmują czas, energię ciała i umysłu, i nie są tym, co najbardziej chcemy robić w swoim życiu.

A łatwiej i skuteczniej odkurza się, gdy nie lawirujesz między wieloma przedmiotami, pudłami, koszami poustawianymi na podłodze. Po zminimalizowaniu stanu posiadania łatwiej i szybciej się sprząta. W krótszym czasie i z mniejszym wysiłkiem możesz być na przykład gotowa na przyjęcie gości.

Gdy Twoja garderoba i szafka łazienkowa zawierają rzeczywiście jedynie świetne, przydatne rzeczy, pakowanie na wyjazdy jest znacznie prostsze. Stać Cię wtedy na więcej spontaniczności.

A stosując minimalizm także do swoich list zadań, obowiązków, planów i... standardów, możesz zbliżyć się do momentu, w którym z *tyłu głowy* nie wiszą Ci niezakończone sprawy.

8. Możesz odzyskać znaczne sumy pieniędzy i zacząć oszczędzać

Ewentualny napływ gotówki ze sprzedaży niepotrzebnych przedmiotów to jedna sprawa.

Jeszcze ważniejszą jest to, co może zostać z Tobą na stałe i w każdym miesiącu zwiększać Twoje oszczędności. Mianowicie w procesie minimalizowania poznajesz swoje potrzeby i z czasem uczysz się unikać niepotrzebnych zakupów.

9. Możesz żyć w sposób bardziej przyjazny środowisku

Gdy stosujesz zasady minimalizmu, na dbanie o dom i rzeczy zużywasz mniej wody i środków czyszczących. Bo tych rzeczy, o które chcesz dbać, masz mniej.

Jeśli poza pozbyciem się starych gratów uda Ci się też ograniczyć nowe zakupy, bo zauważysz, ilu nabytych rzeczy tak naprawdę nie używałeś, środowisko będzie mniej obciążone na etapach produkcji, transportu i utylizacji śmieci.

Eksperymentując z minimalizmem, masz więc szansę zyskać i poczucie sprawczości, kontroli nad swoim życiem, i duży komfort w codziennym życiu. Obie te rzeczy na literę K są teraz jak witaminy - wzmacniają nas w niepewnych czasach.

Uwaga

Zapamiętaj, że minimalizm, aby łatwo nie upadł, powinien stać na dwóch nogach.

Jedną jest oczyszczenie domu z nieużywanych i niepotrzebnych przedmiotów.

Drugą jest stałe kontrolowanie tego, co kupujesz, dostajesz czy z innego powodu przynosisz do swojego domu.

A jak zacząć to prostsze, spokojniejsze, przyjemniejsze życie?

- Usuń to, czego nie potrzebujesz.
- Usuń to, czego nie używasz.

Możesz też zaglądać do przewodnika, który publikuję na blogu Pani Strzelec, Ułatw Sobie Dom. W tym cyklu pokazuję, jak oczyszczać pomieszczenie krok po kroku.

[Ułatw Sobie Dom: łazienka](#)