

## Мінімалізм: коли менше значить більше

Думаю кожен погодиться із тим, що більшість із нас ми певною мірою залежні від регулярного «зависання» у новинних пабліках та каналах, від покупок, внаслідок яких формується специфічна категорія речей «непотрібні, але шкода викинути». Скільки часу займає прийняття рішення, що одягнути? Чи можете ви без відчуття провини відмовити, якщо пропозиція вам зовсім не цікава? Озирніться, вам не здається, що навколо забагато речей? Можливо ви підмічаєте, що після спілкування із друзями у вас погіршується настрій та з'являється невпевненість у власних можливостях?

Запитаєте ви: «А яким чином все це пов'язано?». Справа у тому, що у більшості людей сформувалось дещо одностороннє уявлення про мінімалізм. В їхньому розумінні саме інтер'єр: білі стіни та стеля, велика кількість відкритого простору, жодного елемента декору, – найяскравіше передає значення даного поняття. Проте це не просто напрям у мистецтві або спосіб упорядкування речей в просторі. Це дещо більше. Це спосіб життя, який полягає у вибіркового підході до всього – речей, людей, справ, діяльності.

Автор статті пропонує розглядати мінімалізм як своєрідну практику розвитку усвідомленості. Впровадження у своє життя такої програми дозволить:

- підвищити усвідомленість (розуміння власних потреб і бажань, що сприяє психологічному зростанню та самопізнанню);
- покращити концентрацію (зосередження уваги на поточній діяльності або завданні, що може підвищити продуктивність та успішність в різних аспектах життя);
- зменшити рівень стресу та відчути себе емоційно стабільним (завдяки концентрації на зоні власного контролю через відмову від зайвих матеріальних речей та зобов'язань, людина відчуває більшу свободу та контроль над своїм життям);
- підвищити рівень задоволеності життям (шляхом відмови від зайвого та зосередження на суттєвому, людина може досягти більшого задоволення від тих речей, які залишаються в житті);
- спростити процес прийняття рішень (мінімалізм допомагає зменшити кількість варіантів та вибрати найкращі з них);
- знизити вплив соціальних стандартів (відмова від нав'язаної соціальною культурою ідеї про «повинен бути» та «повинен мати» і зосередитися на власних потребах і цінностях);
- розвинути креативність та творче мислення (можливість вільно виражати свої ідеї та емоції без зайвих відволікаючих факторів);
- ефективно використовувати час та фінанси (фокусуючись на якості, а не кількості);
- підвищити якість міжособистісних відносин (зосередження на значущих взаємодіях та зв'язках, що може значною мірою покращити якість спілкування);

- розвинути самодисципліну (через усвідомлений вибір того, що є справді важливим, що може сприяти розвитку самодисципліни та самоконтролю);
- стимулювати особистісний ріст та підвищити самооцінку (фокусування на власних цілях та цінностях замість порівняння себе з іншими);
- покращення здоров'я (покращення якості сну та збалансованого режиму дня, що в свою чергу позитивно впливає на загальне фізичне та психічне здоров'я).

Ідея бездоганної простоти не в тому, щоб стати володарем меншої кількості речей, а в тому, щоб жити серед важливих речей. Ми звільняємо більше часу та простору для того, що ми любимо.

Бути мінімалістом означає знаходитись у стані постійного аналізу. Приймаючи певне рішення важливо запитувати себе:

- Чи це щось цінне та важливе для мене?
- Чи це допоможе мені досягти моїх цілей?
- Чи відволікає це мене від більш важливих речей?»

Організація мінімалістичного життя може бути здійснена на різних рівнях, включаючи:

1. Матеріальний рівень означає відмову від зайвих матеріальних речей;
2. Психологічний рівень передбачає зосередження на спокої та внутрішній гармонії, відмовляючись від зайвих обтяжливих думок;
3. Соціальний рівень включає в себе відмову від токсичних або непотрібних взаємин;
4. Часовий рівень дозволяє раціоналізувати свій час, зосереджуючись на найважливіших справах та відмовляючись від перевантаженого графіку;
5. Емоційний рівень означає зосередження на позитивних емоціях, відмову від негативних впливів та розвиток емоційної стійкості;
6. Духовний рівень передбачає зосередження на самопізнання та глибокому аналізі власних потреб, бажань, цінностей.

Мінімалізм не передбачає позбуватись від усіх речей. Ключове слово «достатньо», а не «мало». Не потрібно відмовлятись від усього, тільки від зайвого, від непотрібних надмірностей. Будь-які рішення, які ви приймаєте мають стосуватись дійсно важливих для вас речей, цілей, думок, людей, стилю життя, цінностей тощо. Це про те, щоб обирати тільки важливе, не розпилювати свою увагу на другорядному.

У відносинах важлива не кількість зустрічей чи інтенсивність спілкування, а встановлений зв'язок, відчуття близькості та довіри. Чим усвідомленішим буде вибір власного оточення, тим вищою для вас буде цінність цих людей.

А тепер зверніть увагу на те, що ви купуєте та з якою метою. Складіть список і купуйте тільки те, що в ньому зазначено. Робіть менше імпульсивних та необов'язкових покупок. Але в цей же час менше значить

краще, дорожче, якісніше. Що стосується одягу, то при цьому зникає проблема «Нічого надягнути», адже у шафі тільки улюблені та зручні речі.

Люди любляють перебирати старі непотрібні речі і складати їх у іншій послідовності, аби вони далі лежали на полицках. Позбудьтесь всього чим ви не користуєтесь. Якщо вам шкода викидати речі (а така проблема досить поширена) спробуйте віддати їх на благодійність чи продати.

Витрачайте гроші на враження, а не на речі. Речі – явище тимчасове, а враження залишаться з вами на все життя. Крім того, вчені з'ясували, що життя, насичене новим досвідом, робить нас щасливішими.

Перейдемо до цифрового детоксу. Звільніться від неважливого. Видаліть дублікати файлів на телефоні, «попрощайтесь» із друзями в соцмережах, яких ви навіть в обличчя не знаєте, відписуватись від розсилок інтернет-магазинів, різноманітних спільнот. Щоб не забути, що у вас йде «очищувальний» режим, поставте на телефоні відповідний фон чи будь-які інші ваші асоціації. Таким чином при кожному вмиканні телефону на екрану буде висвічуватись підказка і ви вже не будете автоматично тягнутись в фейсбук чи інстаграм.

Регулярно виходьте із мережі. Лише оффлайн ви зможете дійсно концентруватись на собі, а не відволікатись на перегляд непотрібного контенту. Споживайте менше розважального контенту. Намагайтесь робити щось самі замість того, щоб проводити години переглядаючи сторіз, ток-шоу та граючи у відеоігри. Працюйте над собою, своїм життям і своїми відносинами.

Не забудьте викинути всі папірці та сміття із сумки, гаманця. Позбудьтесь дірявого, розтягнутого одягу, надщербнутого посуду і несправного обладнання.

Важливо! Не хапайтеся за все одразу. Оберіть якусь одну категорію (сферу життя, групу речей) і сфокусуйтесь на ній. Виділяйте лише 3-5 важливих справ на день і старайтесь окрім них більше нічим не займатись. Виділіть спеціальний час для перегляду електронних листів, соціальних мереж та інших віртуальних каналів.

Отже, мінімалізм не про обмеження, а про вибір. Сенс даної статті не в тому, щоб вас обмежити та змусити обирати, а в тому, аби ви змогли побачити цінність такого навику як вміння робити вибір. Мінімалізм може стати вашим світоглядом, своєрідною філософією, проте тільки в тому випадку, якщо ви надаєте цьому значення.