

DOMOV BEZ HARAMPÁDÍ

Jde to i s dětmi



JOSHUA BECKER

Bizbooks®



Domov bez harampádí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Joshua Becker
Domov bez harampádí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

JOSHUA BECKER

DOMOV BEZ HARAMPÁDÍ

Jde to i s dětmi

BizBooks
Brno
2018

OBSAH

Úvod	7
Část první: Změňte své myšlení	9
1 Co mě o pořádku naučil můj pětiletý syn	11
2 Jednoduchost vede k lepšímu životu	15
3 Rodičovství nad majetkem	29
4 Cesta k životu bez harampádí	43
5 Vezměte na cestu i své děti	55
Část druhá: Objevte nové návyky	61
6 Hračky	63
7 Oblečení	71
8 Umění	79
9 Vzpomínkové a památeční věci	85
10 Sběratelství	91
11 Obrazovky	97
12 Fotky	103
13 Dárky	109
14 Balení na cesty	117
15 Plány	123
16 Příprava na miminko	131
Část třetí: Osvobodte svůj život	135
17 Udržte si stav bez zbytečnosti	137
18 Vědomé rodičovství bez harampádí	143
19 Život bez harampádí se zdráhavým partnerem	155
20 Jak se stát rodinou s jedním příjmem	159
21 Přestaňte svůj život porovnávat a začněte ho žít	163
Poznámky	167
O autorovi	172

*Pro všechny rodiče, kteří si pro sebe
a své děti přejí lepší život.*

ÚVOD

Nikdo doopravdy nevěří, že majetek rovná se radost. Kdybyste se kohokoli, kdo to má v hlavě v pořádku, přímo zeptali, neřekl by, že klíčem k radostnému životu je vlastnit hromadu věcí. Hluboko uvnitř si nikdo nemyslí, že je to pravda. Přesto skoro všichni žijeme, jako by to pravda byla.

Od chvíle, kdy se narodíme, nám někdo říká, abychom usilovali o víc. Reklamy na každé televizní stanici, ve všech rádiích, novinách, časopisech, na billboardech a webových stránkách na nás denně křičí, že více znamená lépe. V důsledku toho trávíme nespočetné hodiny porovnáváním našich věcí s věcmi lidí okolo nás. Rodinný úspěch měříme bohatstvím a majetkem. A nakonec si hledáme práci, ve které si vyděláme dost na to, abychom mohli celý svůj dospělý život usilovat o ten největší dům, nejlepší auto, nejmodernější oblečení, nejoblíbenější hračky a nejskvělejší technologie.

Všichni ale víme, že to není pravda. Víme, že štěstí si člověk v obchodě koupit nemůže. Více nemusí vždycky znamenat lépe. Jen nám tu lež tak často opakovali, že jsme jí začali věřit – aniž bychom si toho všimli.

Podívejte se na pár statistik:

- Průměrný držitel kreditních karet v Americe vlastní 3,7 kreditní karty.¹
- Průměrná americká domácnost má na kreditních kartách dluh více než 15 000 dolarů.²

- Průměrný dluh americké domácnosti je 136 % příjmu této domácnosti – průměrná americká rodina tedy dluží víc peněz, než si vydělá za celý rok.³
- Počet nákupních center v USA předčil počet středních škol už v roce 1987.⁴
- Průměrná velikost amerického domu se za posledních padesát let více než zdvojnásobila.⁵
- Jedna z deseti amerických domácností si pro své věci pronajímá dodatečný skladovací prostor.⁶

Žijeme ve světě, který zbožňuje hromadění věcí. A přestože by nikdo nikdy nepřiznal, že se snaží koupit si štěstí, většina lidí tak žije.

Co když ale existuje lepší způsob života? Takový, který rozeznává prázdné sliby reklam a konzumu. Takový, který si vystačí pouze s tím nejnutnějším. Takový, který směle tvrdí, že méně majetku přináší více radosti než neustálá snaha vlastnit toho víc.

Taková skutečnost by nás mohla úplně změnit. Změnila by způsob, jakým trávíme čas, vynakládáme energii a utrácíme peníze. Změnila by to, na co se soustředíme a na co myslíme. Změnila by náš život úplně od základu.

Zkrátka by nás osvobodila, abychom v životě mohli usilovat o něco s trvalou hodnotou. Bylo by to životodárné poznání, které by nám kompletně změnilo život. A možná souznělo se vším, co vám vaše srdce hluboko uvnitř tvrdí celou dobu.

ČÁST PRVNÍ

ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENÍ



CO MĚ O POŘÁDKU NAUČIL MŮJ PĚTILETÝ SYN

*„Jednoduchost, jasnost, jedinečnost – to jsou vlastnosti,
které našemu životu dodávají na síle, živosti a radosti.“*

– Richard Holloway

Kdybyste mi před lety řekli, že budu psát knihu pro rodiče o tom, jak žít bez harampádí, označil bych vás za blázny.

A kdybych vám to neřekl já, řekla by vám to za mě moje žena. Už jsme za sebou měli mnoho společných let a ona mě dobře znala – pořádek jsem neměl v krvi. To bylo naprosto zjevné.

Většinu svého života jsem prožil jako hrozně neorganizovaný člověk. A jako by to nestačilo, jsem navíc od přírody hrozný křeček, a ještě ke všemu zapomnětlivý. Když jsem ráno zrovna nehledal klíče od auta, nemohl jsem najít boty, pásek nebo hodinky. S největší pravděpodobností nikdy nebyly na svém místě, a i kdyby ano, stejně by mě nikdy nenapadlo podívat se nejdříve právě tam.

Před pěti lety se ale všechno změnilo. Rozsvítilo se mi. A já za všechno vděčím pětiletému dítěti.

Ted' píšu o jednoduchosti a pořádku na plný úvazek na svém blogu *Becoming Minimalist* (Stát se minimalistou – pozn. red.). Život s méně věcmi jsem propagoval v televizi, rádiu, novinách a na nej-různějších místech po celém světě. Jsem živoucím důkazem toho, že každý se může stát organizovaným člověkem a žít bez harampádí a najít díky tomu lepší a svobodnější cestu životem.

Pro mě to ale začalo jednou neuvěřitelně důležitou lekcí, kterou mi dalo jedno dopoledne, kdy jsem se se synem pokoušel uklidit garáž.

Pamatuju si to docela přesně. Bylo to na jaře o víkendu ve Vermontu. Vzbudil jsem se tedy v sobotu brzy ráno a měl jsem jediný cíl: uklidit garáž. Věděl jsem, že po dlouhé a chladné zimě to bude práce na celý den. Takže jsem si nastavil budík na brzké ráno, abych mohl začít pěkně včas.

Se ženou jsme se rozhodli, že ten jarní víkend strávíme úklidem domu, od sklepa až na půdu. To koneckonců neorganizované (stejně jako organizované) rodiny na jaře dělají, no ne? A my byli samozřejmě naprosto standardní, průměrná čtyřčlenná rodina střední vrstvy na předměstí.

Začalo to nevinně úklidem v garáži. Přizval jsem si na pomoc syna – ne že bych čekal, že mi nějak extra pomůže, ale protože jsem s ním po celém týdnu v práci chtěl strávit nějaký čas. Z nějakého důvodu jsem si myslel, že ho bude bavit vytahovat z garáže jednu věc za druhou, oplachovat ji hadicí a pak tahat zpátky dovnitř. No to jsem se tedy pletl.

Jestli si to pamatuju dobře, vydržel to asi čtyři minuty (a to jsem mu možná ještě přidal). Abych mu nekřivdil, jeden modrý koš plný

letních hraček opravdu ven vytáhl. Když ale přišel pro další plastovou bednu, všiml si své baseballové pálky a míčku. A rozhodl se skončit. Popadl pálku s míčkem, podíval se mi do očí a zeptal se: „Můžu si jít na zahradu hrát?“

Zdráhavě jsem souhlasil a zamířil jsem zpátky do garáže pro další věci. Truchlil jsem nad tím, že ten kvalitní čas, který jsem s ním chtěl strávit, trval jenom čtyři minuty.

Za necelé tři hodiny jsem pořád ještě pracoval v garáži a syn byl stále na zahradě, teď už se houpal na houpačce. Sousedka, která zrovna taky pracovala venku před domem, si všimla mé narůstající frustrace. Otočila se ke mně a sarkasticky prohodila: „No jo, je to radost, starat se o dům.“

Odpověděl jsem: „Víte, co se říká – čím víc má člověk věcí, tím víc věcí má jeho.“ Její odpověď mě zasáhla v mysli, srdci i duši. Nakonec mi změnila celý život.

Řekla: „Jo, a proto je moje dcera *minimalistka*. Pořád mi říká, že všechny ty věci nepotřebuju.“

Nikdy předtím jsem to slovo neslyšel. Po dopoledni stráveném prací v garáži ale znělo překvapivě přitažlivě. A v tu chvíli se všechno změnilo.

Můj syn, moje garáž, moje narůstající frustrace – všechno to najednou začalo dávat smysl a poukazovalo na úžasně cennou životní lekci: *Žít život je mnohem větší radost, než uspořádávat a uklízet věci.*

Můj pětiletý syn to věděl mnohem lépe než já a pokusil se mi to ukázat, když odběhl na zahradu. Já to ale neviděl. Alespoň ne do té doby, než mi sousedka vlastně sdělila, jaké překážky mi v téhle svobodě brání.

Život by byl lepší, kdyby v něm bylo méně věcí k uspořádávání, uklízení a čištění. Nejenže mi můj majetek nepřináší radost. On mě

dokonce rozptyluje od toho, co mi radost přináší. A minimalista byl na světě.

Spolu se ženou a dvěma dětmi jsme hned začali procházet všechny pokoje, skříně a šuplíky v domě a odstraňovali co nejvíce nepotřebných věcí, co to šlo. Cílem bylo žít jen s tím, co jsme potřebovali nebo měli rádi. A od toho dne se nesnažíme mít toho doma co nejvíc, ale naopak co nejméně.

V důsledku toho je pro nás uklízení snazší, uspořádávání jednodušší a organizace života méně stresující. Nacházíme více času, který můžeme trávit spolu, a více příležitostí, jak žít život na zahradě, místo abychom uklízeli v garáži.

Život bez harampádí najednou nevypadal tak těžce. V šuplících byla spousta místa. Skříně mohly dýchat. Dětské pokoje byly prostornější. Uklízení bylo brnkačka. A doma to skoro vždycky vypadalo uklizeně.

Stal se ze mě organizovaný člověk toužící inspirovat ostatní k lepšímu životu s menším množstvím věcí. A tajemství k takovému životu celou tu dobu znal můj pětiletý syn. Žít život je opravdu mnohem radostnější než uklízet a uspořádávat věci.

Na stránkách této knihy naleznete mnoho témat, která vás jako rodiče mohou inspirovat a vybavit k životu bez harampádí. Mnohá z nich ale vycházejí z jednoduchého a důležitého předpokladu: *z menšího majetku pramení mnohem větší radost než z rozsáhlého úklidu.*

Tohle je ten základní poznatek, který je v naší kultuře tak vzácný. Společnost nás totiž vycvičila, abychom si mysleli pravý opak. A proto je důležité poodstoupit a přehodnotit svou vášeň pro majetek.

2

JEDNODUCHOST VEDE K LEPŠÍMU ŽIVOTU

„Štěstí netkví v majetku ani ve zlatě, štěstí přebývá v duši.“

– Demokritos

Nezbavujte se jen nepořádku, zbavujte se věcí

Je lepší toho méně vlastnit, než více uklízet.

Během života, a obzvlášť když do něj vstoupí děti, se člověku doma objevuje neustále víc a víc věcí. Svátky, narozeniny, škola, nákupy, pomíjivé módní trendy, to všechno k tomu přispívá. Obsah našich domovů se zvětšuje téměř dennodenně.

Jen málokdy bohužel vytváříme příležitosti, jak se těchto věcí zbavit. Domovy máme v důsledku toho stále zaplněnější. A protože jsme přesvědčeni, že nejlepším řešením je objevit nějaký organizační

systém, vyhledáváme větší uskladňovací krabice a účinnější tipy a triky, jak si věci uspořádat.

Jenže pouhý úklid (aniž bychom se čehokoli zbavili) je vždy jen dočasným řešením. Úklid věcí je ze své povahy činnost, která se musí pořád opakovat. Je to vlastně jen přeuspořádávání. A i když možná dnes nějaké úložné prostory najdeme, hned zítra budeme muset hledat další.

Pouhý úklid má navíc významné nedostatky, na které se obvykle zapomíná.

Není ku prospěchu nikomu jinému. Majetek, který využíváme jen zřídka, nám leží na policích ve sklepech, na půdách a v garážích – zatímco ho možná nutně potřebují třeba naši nejbližší přátelé.

Úklid nemá vliv na lidskou touhu vlastnit toho ještě víc. Samotné uspořádání věcí do krabic, plastových košů nebo dalších skříní nám nijak nezmenší chuť kupovat další věci. Tendence hledat štěstí v majetku, které v nás podporuje naše kultura, jsou jen málokdy smyslně potlačeny pouhým úklidem. Uklízení nás nepřinutí zamyslet se nad životem. Při uspořádávání se možná na každou věc podíváme, ale nezhodnotíme ji – zejména tehdy, pokud všechno jen ukládáme do uzavíratelných nádob. Když se ale věcí cíleně zbavujeme, nutí nás to klást si otázky ohledně našich zálib, hodnot a toho, co je pro nás nejdůležitější.

Úklid nijak neřeší finanční problémy. Ze své podstaty se nedotýká zásadního problému, a sice že toho kupujeme příliš. Ve skutečnosti nás úklid často stojí ještě další peníze, protože utrácíme za krabice, úložné jednotky nebo větší byty, do kterých se nám všechno vejde.

Úklid nijak nedláždí cestu dalším změnám. Možná nám krátkodobě zvedne náladu. Uvolníme nějaký prostor, a tím si trochu pročistíme mysl. Jen málokdy má ale za následek zdravé a výrazné

změny životního stylu. Pořád máme moc malý dům, moc nízký příjem a jen málo času během dne. Možná si trochu přeuspořádáme věci, nikoli však život.

Když se ale nahromaděných věcí zbavujeme, často to s sebou nese i výše uvedené. Není to jen dočasné řešení, které je potřeba opakovat. Je to něco trvalého. Když už se jednou něčeho zbavíme, zbavíme se toho úplně.

Ať už své věci prodáme, darujeme charitě nebo přátelům, okamžitě je může používat někdo, kdo je potřebuje. Začneme-li se jich zbavovat, sníží se naše touha vlastnit toho víc a víc, protože zjistíme, že nevlastnění s sebou nese svobodu, štěstí a dostatek. A když se zbavíme pohlcující touhy vlastnit, nastane příležitost pro významné životní změny.

Až se budete s pomocí této knihy snažit osvobodit svůj domov a vytvořit si prostředí bez nepořádku, zkuste se co nejčastěji zbavovat nepotřebných věcí. Odložte břemeno natrvalo. Vezměte to postupně pokoj po pokoji a naplňte darovací nebo recyklační krabici nebo si vytvořte hromádku, kterou odnesete do second handu či bazaru. Nezáleží tolik na tom, jak se věci zbavíte, hlavní je, že to uděláte.

Je mnohem lepší zbavovat se nejen nepořádku, ale i věcí – a to je jeden z důvodů, proč mě myšlenka minimalismu tolik oslovila.

Úvod do minimalismu – jak toho vlastnit méně

Už několik let píšu blog s názvem *Becoming minimalist* (Stát se minimalistou – pozn. red.). Jeho smyslem je inspirovat ostatní, aby méně vlastnili, a tím pádem více žili. Můj přístup k minimalismu není nijak přísný, snažím se ale čtenáře povzbudit, aby si v minimalismu našli svůj vlastní rozumný styl jedinečný pro jejich konkrétní život.

Často mi někdo klade zdánlivě jednoduchou otázku: „Co to tedy ten minimalismus je?“

Ptají se mě lidé z různých okruhů – ti, které jsem zrovna poznal, ale i ti, které znám už léta. Obvykle jim dám krátké vysvětlení: „Je to životní styl, při kterém se lidé snaží žít pouze s tím, co opravdu potřebují.“

Tahle jednoduchá odpověď to stručně vystihuje. Ve skutečnosti bych si ale vždy přál odpovědět jim trochu víc do hloubky. Vím, že v minimalismu může jít o mnohem víc než jen o život s méně věcmi. A vždy doufám, že se mě budou ptát dál, abych jim to mohl vysvětlit trochu víc.

Pro minimalismus je důležitá úmyslnost. Vyznačuje se jasností, smyslem a uvědomělostí. V jádru je minimalismus *úmyslnou podporou toho, čemu přikládáme největší hodnotu, a odstraněním všeho, co nás od toho rozptyluje*. Je to život žitý s úmyslem. A v jeho důsledku dochází ke zlepšení v takřka všech oblastech.

Minimalismus je oproštění se od touhy vlastnit. Moderní společnost si nechala namluvit, že dobrý život spočívá v hromadění věcí – ve vlastnění všeho, co vlastnit jde. Věří, že více je vždy lépe, a nechtěně se tak upsala představě, že štěstí si lze koupit v nákupním centru. Není to ale pravda. Minimalismus přináší svobodu od té vše pohlcující touhy vlastnit. Vystupuje z úmorného koloběhu konzumu a odvažuje se hledat štěstí jinde. Cení si vztahů a zážitků a pečuje o duši. A tím také nachází život.

Minimalismus je oproštění se od moderního spěchu. Náš svět žije jako o závod. Jsme příliš uspěchaní, horeční a vystresovaní. Pracujeme dlouho, zaníceně, abychom zaplatili všechny účty, ale jen se více zadlužujeme. Spěcháme od jedné činnosti ke druhé a cestou se toho snažíme stihnout co nejvíc najednou – ale jako bychom nikdy nic

nedokončili. Jsme neustále ve spojení s ostatními prostřednictvím mobilních telefonů, ale opravdové životní vztahy nám pořád unikají. Minimalismus život zpomaluje a osvobozuje nás od moderní hysterie rychlého žití. Nabízí svobodu se stáhnout, vyprostit se z toho všeho. Usiluje o odstranění všeho nepodstatného a uchování toho důležitého. A oceňuje úmyslnou práci, která životu dodává hodnotu.

Minimalismus jde proti naší kultuře. Žijeme ve světě, který si dělá idoly z celebrit. Jejich fotky jsou v časopisech, rozhovory s nimi se vysílají v rádiu, objevují se v televizi. Jejich životy jsou vystavovány jako zlatý standard a mnozí jim závidí. Lidé vyznávající principy minimalismu v médiích takhle prosazováni nejsou. Nezapadají do konzumní kultury podporované velkými společnostmi a politiky. Přesto ale žijí život, který je přitažlivý a lákavý. Většina lidí se honí za úspěchem, pozlátkem a slávou, ale hlas minimalismu je tišší, klidnější. Vyzývá nás ke zpomalení, vybízí nás, abychom méně konzumovali, ale více si užívali. A když se setkáme s někým, kdo žije jednoduchý život, často si uvědomíme, že jsme se celou dobu hnali špatným směrem.

Minimalismus je jak externí, tak interní záležitost. Ve své první knize, *Simplify (Zjednodušte si život – pozn. překl.)*, nastiňuji sedm základních pravidel, pomocí kterých se může každý zbavit přebytečných věcí doma i v životě. Tato pravidla pomohla desítkám tisíc lidí nalézt svobodu odstraněním velkého množství zbytečnosti ze svých domovů. Kniha se téměř výhradně zaměřuje na fyzické věci. Je napsána tak, aby lidem pomohla osvobodit se a zbavit se fyzického nepořádku (podobně jako tato kniha) a otvírá jim dveře ke svobodě v srdci a duši. Po odstranění externího harampádí vytvoří minimalismus prostor na vypořádání se s niternými problémy, které ovlivňují naše vztahy i život.

Minimalismus je naprosto dosažitelný. Příliš mnoho lidí to vzdá ještě dříve, než vůbec začne. Minimalistický život je ale opravdu proveditelný. Moje rodina je toho živoucím důkazem. Byli jsme typickou čtyřčlennou rodinou žijící na předměstí a hromadící všechno, co jsme si se svými příjmy a kreditními kartami mohli dovolit. Od té doby jsme ale přijali mnohem promyšlenější životní styl s menším množstvím věcí. Nebylo potřeba žádných kouzel. A ke starému způsobu žití už se nevrátíme. Jsme živoucím důkazem toho, že minimalismus je pro každého, kdo o něj usiluje, naprosto dosažitelný (a jedinečný).

Lidé, které minimalismus a to, co představuje, upřímně zajímá, jeho principy přitahují. On totiž koneckonců nabízí téměř všechno, o co naše srdce celou dobu žádá.

Výhody života s méně věcmi jsou důležité, praktické a životodárné. A stojí za to je prozkoumat.

Výhody méně majetku

Vlastníme příliš mnoho věcí. A krade nám to radost.

Vezměte si, jak náš majetek vyčerpává naše omezené a nejcennější zdroje:

Peníze. Všechno, co si koupíme, snižuje náš zůstatek na účtu, někdy dokonce až do záporných hodnot. Průměrný zadlužený Američan s kreditní kartou má na svých více než 3,5 kartách dluh 15 956 dolarů.⁷ S potížemi se ale nepotýkají jen zadlužené rodiny. Nedávné statistiky ukazují, že téměř 8 z 10 Američanů žije od výplaty k výplatě.⁸

Čas. Náš majetek nás denně okrádá o vzácný čas. Je potřeba ho čístit, uklízet, udržovat, opravovat, recyklovat, vyhazovat a nahrazovat.

A to ani nemluvím o času, který nejprve musíme strávit v práci, abychom si vydělali peníze, za které si tenhle majetek, který budeme doma čistit, uklízet, udržovat a tak dále, koupíme.

Energie. Přílišný majetek vyžaduje naši pozornost a mentální energii. Harampádí zápasí o náš pohled, pozornost, soustředění. Mysl nám nenápadně pohlcuje honba za majetkem – a pokušení porovnávat svůj majetek s majetkem ostatních lidí proniká do našich myšlenek víc, než bychom přiznali.

Existuje ale mnohem lepší způsob života. Odstranění nadbytečného majetku a úmyslné rozhodnutí žít s méně věcmi nabízí nesčetné výhody. Výměnou za odstranění harampádí získáme znovuobjevené finance, čas, energii, svobodu a mentální kapacitu. V našich životech bude méně stresu, méně úzkosti a méně břemen.

Život se okamžitě zlepší. Své omezené zdroje máme mnohem víc k dispozici. Máme volnost zabývat se svými zálibami. A pro některé z nás už uplynulo hodně času od doby, kdy jsme měli přístup k potřebným omezeným zdrojům nutným pro následování svého srdce – ať už to konkrétně pro každého znamená cokoli.

Příliš dlouho jsme věřili lži, že více znamená lépe. Kupovali jsme módní oblečení a cool hračky – harampádí se hromadilo. Abychom je získali, obětovali jsme ale mnohem víc než jen čas a peníze. Obětovali jsme své vášně a život takový, jaký jsme zoufale chtěli žít.

Nic dosud není ztraceno.

Život s méně věcmi poskytuje více času na smysluplné činnosti a více svobody cestovat.

Život s méně věcmi poskytuje větší jasnost pro naši duchovní cestu a víc mentální kapacity pro řešení problémů.

Život s méně věcmi poskytuje finance, které můžeme věnovat tomu, čemu věříme. A poskytuje také větší flexibilitu usilovat o práci, po které toužíme.

Budete-li vlastnit méně majetku, získáte skvělou mapu k životu, o kterém jste vždy snili. Možná to pro vás bude poprvé. Konečně.

Vliv na duši

Moje rozhodnutí vlastnit toho méně se událo v okamžiku na příjezdové cestě. Když se nad tím ale zamýšlím hlouběji, objevuji několik proudů nespokojenosti, jejichž důkazy se v mém životě vyskytovaly mnoho let.

Většinu svého ženatého života jsem žil nespokojen s tím, jakým způsobem využíváme finance. Nikdy jsme sice nebyli nijak zvlášť zadluženi, ale život od výplaty k výplatě, přestože se nám za ta léta několikrát zvýšil příjem, už mě unavoval. Vždycky jsem pociťoval silnou touhu pomáhat svými penězi ostatním, ale moje utrácení mi v tom bránilo.

Další proud nespokojenosti se týkal zaměření mé životní energie. Byl jsem čím dál frustrovanější, že neumím najít víc času a energie na svou rodinu a lidi, na kterých mi záleželo nejvíc. Z nějakého důvodu jsem vůbec neviděl, že příčinou téhle životní nespokojenosti byla moje touha po majetku. Naštěstí na to poněkud dramatickým způsobem poukázala sousedka.

Život se mi úplně změnil. Když jsem toho začal vlastnit méně, měl jsem možnost směřovat svůj čas, energii a peníze k věcem, na kterých mi záleží. Nespokojenost, o které píšu, nakonec úplně vymizela.

Poskytlo mi to dokonce ještě větší příležitost ke změně, než jsem si uměl představit. Vnější změna chování s sebou totiž nesla příležitost

pro vnitřní změnu. Umožnila mému srdci přijmout hodnoty, které jsem u ostatních vždy obdivoval.

Vezměme si například, jak úmyslné rozhodnutí vlastnit méně majetku umožňuje našemu srdci dosáhnout velmi žádoucích vlastností.

Spokojenost: *být mentálně či emocionálně spokojen s tím, jak se věci mají.* Velká část nespokojenosti v našich životech se točí kolem fyzického majetku a porovnávání našich věcí s věcmi ostatních. Díky úmyslnému rozhodnutí žít s méně věcmi takhle nespokojenost postupně vymizí.

Štědrost: *ochota a velkorysost spočívající ve věnování svých peněz, času apod.* Když ze svého myšlení vyloučíme sobeckou a sběračskou mentalitu, můžeme své zdroje používat k jiným věcem. Můžeme (a máme k tomu víc příležitostí) svou energii, čas a peníze směřovat jinam.

Vděčnost: *pocit díků a uznání.* Jedním z nejdůležitějších kroků k vděčnosti je přemýšlet méně nad tím, co nevlastníme, a více nad tím, co máme. Cílené žití s méně věcmi nám k tomu nabízí dobrou příležitost.

Sebeovládání: *schopnost omezovat či ovládat své pocity, reakce apod.* Mnoho lidí nemá na své cestě životem žádnou konkrétní představu o svých opravdových hodnotách. Místo toho jsou jejich touhy formovány kulturou a reklamami, které je každý den bombardují. V důsledku toho jejich životu chybí důslednost. Chybí jim sebeovládání. Rozhodnutí žít mimo stále se měnící kulturu s sebou nese i více prostoru pro sebeovládání.

Upřímnost: *být čestný ve svých zásadách, úmyslech a činech, být poctivý a spravedlivý.* Velká část – ne všechny, ale mnoho – lží a nepravd v našem světě vychází z touhy předběhnout ostatní a vlastnit

toho víc. Když dosáhneme životní spokojenosti, nemáme potřebu být nepoctiví za účelem finančního nebo společenského profitu.

Uznání: *rozpoznání kvality věcí a uznání jejich pravé hodnoty.* Když se naše životní touhy přestanou zaměřovat na ostatní a na to, co oni mají, a my ne, snadněji budeme umět uznat jejich úspěch, výkon a krásu, kterou světu přinášejí. Budeme moci plně ocenit ostatní, aniž bychom jim záviděli (nebo ještě hůř doufali, že se jim přestane dařit).

Nechápejte mě prosím špatně. Netvrdím, že lidé, kteří se rozhodnou žít s méně věcmi, se automaticky stanou spokojenějšími, štedřejšími, vděčnějšími nebo upřímnějšími než ostatní. Znam spoustu ohromně štedrých lidí, kteří by se za minimalisty rozhodně neoznčili. Jsem si jist, že existují i lidé, kteří se sami mezi minimalisty řadí a jejichž egocentrismus se ani nedá popsat. A já sám bych nikdy neřekl, že se mi jakékoli z výše uvedených vlastností podařilo plně dosáhnout.

Došlo mi ale, že úmyslné odmítnutí majetku opravdu skýtá více příležitostí pro rozvoj těchto duševních návyků. Co s takovými příležitostmi uděláte, už je na vás.

Přehodnocení překážek na cestě k minimalismu

Minimalisty mohou být lidé jakkoli velcí nebo staří, mohou jimi být muži i ženy, lidé jakékoli rasy či náboženství, pocházející z kterékoli společenské vrstvy a vyznávající jakékoli náboženství. Minimalismus je rostoucí hnutí, které povzbuzuje stále více lidí k tomu, aby žili s méně věcmi a aby svůj život určovali něčím lepším než tím, co vlastní. Přesto ale mezi lidmi ohledně minimalismu často dochází k mnoha důležitým nedorozuměním.

Pokud jste si tuhle knihu vybrali s nadějí, že prostě jen objevíte nějaké snadné a rychlé tipy, jak žít s dětmi bez harampádí, možná se teď ptáte, proč hned ze začátku kladu takový důraz na život s méně věcmi. Jestli je to poprvé, co o minimalismu slyšíte, možná trochu váháte. Toto váhání pravděpodobně vychází z jedné nebo více mylných představ.

K některým z nich se zde vyjádřím.

Minimalismus znamená drsný a holý život. V rámci jednoho z našich prvních minimalistických projektů jsme prošli dům a odstranili všechny dekorace, které pro nás neměly žádný význam nebo nebyly krásné. Neodstranili jsme ale úplně všechny ozdoby; jen ty, které pro nás nic neznamenaly. Ve výsledku je teď každá ozdoba, kterou doma máme, nějak významná. A díky tomu naši hosté okamžitě poznají, co je pro nás důležité. Nemáme doma holé stěny. Máme stěny plné života – našeho života.

Minimalismus je nuda. V minimalistickém životě nechybí vzrušení ani zábava. Minimalismus naopak odstraňuje mnohé všední a nudné úkoly (uklizení, nákupy, uspořádávání), které nás o každodenní nadšení okrádají. Když nevlastníme zbytečný majetek, můžeme si sami vybrat, čím bude náš život definován. Někdo si vybere cestování, jiný okoření svůj rodinný život, další si najde novou práci a někdo prostě jen bude víc času trávit doma.

Minimalismus znamená, že nemůžu mít nic hezkého. Jednou z nejlepších a nepředvídaných výhod minimalistického života je možnost nakupovat věci vyšší kvality. Mnoho lidí si z nějakého důvodu nespojuje vlastnění méně věcí a vlastnění hezčích věcí. Ve skutečnosti to spolu ale přímo souvisí. Když se rozhodnete kupovat méně věcí, váš život se otevře možností kupovat si hezčí a lepší věci.

Minimalismus je pro lenochy. Uznávám, že pro některé lidi je minimalismus cesta, jak žít líně, sobecky a neproduktivně. Rozhodně se to ale nevztahuje na většinu minimalistů, které znám. Ti mají stejnou zodpovědnost (práci, rodinu, společnost) jako neminimalisté. A i když někteří díky minimalismu opustili svá zaměstnání, pro většinu je minimalismus způsob, jak se vydat za tím, co si z celého srdce přejí. A to je podle mě skvělé.

Minimalismus je jen pro extrémní ekology. Minimalismus je dobrý pro životní prostředí. Minimalisté nespotřebovávají tolik zdrojů a mají méně odpadků. A to je výhodné pro každého. Ale ne každý minimalista je motivován ochranou životního prostředí. Já osobně jsem minimalismus přijal kvůli nespokojenosti se směřováním života. Minimalismus mi nabízí více příležitostí žít v souladu se svými největšími hodnotami, ale to, že zároveň přispívá ke zdraví planety, pro mě nebylo rozhodující.

Minimalismus znamená, že nesmím být sentimentální. Třídění věcí se sentimentální hodnotou věnuji celou jednu kapitolu. Zatím si jen uvědomte, že „méně věcí“ nemusí znamenat „nic“. Pro mou rodinu má sentimentální majetek větší hodnotu, když si vybereme jen to nejdůležitější a to pak máme na nějakém významném místě. Ve výsledku nemáme krabici plnou vzpomínkových předmětů někde ve sklepě, ale ty nejdůležitější kousky z minulosti se těší lepšímu umístění v domě. Minimalismus tak vlastně podporuje vzpomínky, které jsou pro nás nejcennější.

Minimalismus znamená, že nemůžu nikoho pohostit. Pozitivní vliv na naši komunitu a na životy ostatních je pro mou rodinu odjakživa důležitý a bude tomu tak vždycky. Pohostinnost je něco, co já i moje žena ctíme a cítíme se povinni nabízet. Takřka každý týden tedy u nás doma máme nějakou návštěvu. Minimalismus