

Minimalismus,
který dává smysl



**MINIMALISMUS,
KTERÝ DÁVÁ SMYSL**

Ženská cesta k jednoduchosti

ÚVOD

Tato e-kniha nevznikla proto, aby vás učila, jak žít. Vznikla proto, aby vás pozvala ke zjednodušení.

Minimalismus v ní nenajdete jako seznam pravidel ani jako návod, kolik věcí byste měla vlastnit. Najdete v ní zkušenosti, postřehy a cestu ženy, která se postupně učila pouštět přebytek – ve vztazích, doma, v kuchyni i na talíři.

Pokud hledáte extrémní proměny, možná vás tato kniha překvapí svou jemností. Pokud ale hledáte klid, lehkost a větší soulad se sebou, možná v ní najdete přesně to, co právě teď potřebujete.

Čtěte ji pomalu. Vyberte si to, co s vámi rezonuje. A zbytek klidně nechte být.

Minimalismus není cíl. Je to možnost.

KAPITOLA 1: JAK KE MNĚ MINIMALISMUS PŘIŠEL, ANIŽ BYCH HO HLEDALA

S minimalismem jsem začala před několika lety. Pravdou ale je, že nevědomky.

Nebyl to žádný velký plán ani rozhodnutí ze dne na den. Žádná kniha, která by mi převrátila život naruby, žádný seznam věcí, které musím okamžitě vyhodit. Minimalismus ke mně přišel tak nějak přirozeně, nenuceně, jakoby mezi řádky každodenních situací. Až s odstupem času mi došlo, že to, co jsem začala žít, má své jméno.

Začala jsem si stále častěji uvědomovat, že méně znamená více. Ne jako frázi, kterou člověk občas použije, když se mu to hodí, ale jako něco, co se skutečně promítá do života. Do rozhodování. Do pocitu klidu. Do každodenního fungování.

Dlouhou dobu jsem si myslela, že minimalismus se týká hlavně věcí. Zbavení se přebytečného oblečení, bot, kosmetiky, interiérových doplňků, na které se doma jen usazuje prach. Že jde vlastně jen o to „vyházet skříně“ a mít doma víc prostoru.

Nemohla jsem se mýlit víc.

Minimalismus totiž není jen o věcech. Je o vztahu k nim. O vztahu k sobě. O tom, kolik zahlcení si do života pustíme – vědomě i nevědomě.

Když se dnes ohlížím zpět, vidím, že moje cesta k minimalismu nezačala v šatníku ani v kuchyni. Začala mnohem dřív. A úplně jinde.

Začala u lidí.

Postupně jsem ze svého života buď úplně vyškrtla, nebo alespoň výrazně omezila kontakt s některými lidmi. Ne z hořkosti, ne z trucu. Prostě proto, že mi v jejich přítomnosti nebylo dobře. Protože jsem si začala všimnout, jak mě určité rozhovory vyčerpávají, jak se po nich necítím lehčí, ale naopak těžší.

Člověk si v takových chvílích uvědomí jednu důležitou věc: že nemusí sloužit jako odpadkový koš na cizí stížnosti, pomluvy a negativní energii.

A s tímto uvědoměním přišla úleva. Najednou se mi lépe dýchalo. Lépe fungovalo. Měla jsem víc energie – ne proto, že by se v mém životě něco přidalo, ale proto, že se něco ubylo.

Tehdy by mě ani nenapadlo nazvat to minimalismem. Ale přesně tím to bylo.

Postupně se tenhle přístup začal nenápadně přelévat i do dalších oblastí mého života. Do toho, co jím. Do toho, co si kupuji. Do toho, čím se obklopuji doma. A pokaždé šlo vlastně o stejnou otázku:

Opravdu to potřebuji?

Slouží mi to?

Nebo mě to jen zahlcuje?

Minimalismus ke mně nepřišel jako omezení. Přišel jako úleva.

A právě o téhle cestě – ne rychlé, ne dokonalé, ale skutečné, je tato e-kniha.

Minimalismus někdy nepřichází jako rozhodnutí, ale jako tiché uvědomění, že už nechceme nést víc, než je nutné.