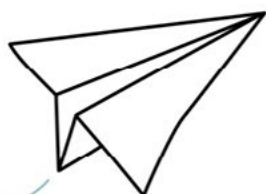


Francine Jayová

autorka minimalistickej príručky Radosť z mála



Ako žiť s ľahkosťou

Zbavte sa zbytočnej záťaže
v akejkoľvek životnej oblasti

Ljndeni

Ako žiť s ľahkosťou

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

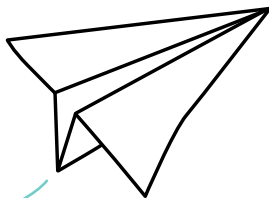
Ljndeni

Francine Jayová
Ako žiť s ľahkosťou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Francine Jayová



Ako žiť s ľahkosťou

Zbavte sa zbytočnej záťaže
v akejkoľvek životnej oblasti

Ljndeni

Venujem Júlii

Obsah

ÚVOD 9

ODĽAHČITE SVOJ DOMOV 16

POSTUPY 18

Čistý štít 19

Konsolidovanie 21

Triedenie 23

Na vyhodenie 26

Na zváženie 29

Organizujte 32

Vylepšujte 35

Vládňte 37

Buďte zdržanliví 39

POLOŽKA ZA POLOŽKOU 44

Oblečenie do práce 44

Oblečenie na bežné
nosenie 47

Oblečenie na slávnostné
príležitosti 49

Špeciálny výstroj 52

Ponožky a spodná bielizeň 54

Vrchný odev 56

Topánky 58

Kabelky 60

Doplňky 63

Taniere a misky 68

Poháre a šálky 70

Príbor 72

Servírovací riad 75

Hrnce a panvice 77

Pomôcky na pečenie 79

Malé spotrebiče 81

Kuchynské náčinie 83

Zásuvka na zbytočnosti 85

Kancelárske potreby 90

Dokumenty 92

Elektronika 95
Digitál 98
Uteráky 100
Posteľná bielizeň 102
Knihy 104
Koníčky 107

Spomienkové predmety 109
Darčeky 112
Detská výbavička 116
Hračky 118
Dekorácie 121
Nábytok 123

ODĽAHČITE KROK 126

Produkujte menej odpadu 128
Jedzte zľahka 132
Očista s ľahkosťou 135
Nakupujte menej 140
Nakupujte z druhej ruky 143

Nakupujte dobro 147
Nakupujte na celý život 150
Prístup 154
Jazdite menej 157
Bývajte zľahka 162

ODĽAHČITE SA OD STRESU 166

Menej pracujte 168
Odmietajte s ľahkosťou 171
Škrtajte z kalendára 175
Odpojte sa 180
Krok za krokom 183

Záchranné siete 187
Nacvičujte 190
Dokonale dobré 193
Odľahčite úspech 195
Zažnite svoje svetlo 200

ODĽAHČITE SVOJU DUŠU 202

Vychutnávajte si život 204
Sófosyné 207
Vyrovnanosť 212
Odľahčite svoje pocity 216
Odľahčite svoje slová 219

Prechádzajte sa 223
Zabudnite na ego 228
Meňte sa 231
Buďte dobrosrdeční 235
Zastaňte 238

ZÁVER 240

POĎAKOVANIE 245

Úvod

Máte občas pocit, že vás život ťahá ku dnu? Že všetky povinnosti doma, v práci, obavy, čo bude, sú už na vás priveľa?

Rokmi sa život môže skomplikovať. Nikto si úmyselne nenakladá na plecia zbytočnú záťaž, no od prírody sme náchylní hromadiť – veci, zodpovednosť, emócie – namiesto toho, aby sme sa ich zbavovali. A keď sa snažíme udržať krok s prácou, rodinou a inými záväzkami, ani nepostrehneme, koľko sme si toho naložili. Prv než sa spamätáme, máme plné šatníky, kalendáre a mysle.

Dobrá správa je: nemusí to tak zostať. Stačí chcieť a môžeme zo seba striasť hŕbu z tých bremien, žiť svižnejšie. Môžeme zľahka plávať životom, namiesto aby sme sa ním plahočili. V tejto knihe vám ukážem, ako na to.

Na úvod mi dovoľte vysvetliť, prečo som sa stala minimalistkou: zamilovala som sa do cestovania naľahko. Po pár výletoch, keď som so sebou vláčila ťažký kufor, som sa zaprisahala, že si všade budem brať iba príručnú batožinu. Oslobodzujúca skúsenosť! Bez nadmernej záťaže som si pripadala voľná ako vták – plná energie, nespútaná a na čokoľvek pripravená.

Rovnaký pocit slobody som chcela cítiť aj v bežnom živote. Medzi výletmi som sa teda zbavila všetkého nadbytočného v domácnosti. Po každom vreci, ktoré opustilo môj príbytok, som mala pocit, akoby mi z pliec spadla ťarcha.

Ako žiť s *lahkosťou* sa stalo mojou mantrou. Začala som vecami, ale preniesla som to na celý svoj život. Či už išlo o zbytočné množstvo kuchynského riadu, záväzkov či starostí, kládla som si jednu otázku: ako sa zbaviť aspoň časti tejto záťaže?

Čím viac som toho vyhodila, tým som sa cítila šťastnejšia. Stres a únava zmizli. Dni plynuli ľahko, efektívne a s gráciou.

Ľahkosť mi zmenila život a môže zmeniť aj ten váš.

Kniha je minimalistickým manuálom pre každého – či už sa chcete zbaviť všetkého okrem základných potrieb, alebo si iba uvoľniť miesto v šatníku na kabáty. Či už chcete dôkladne zrevidovať svoj denný program, alebo získať iba jednu-dve hodinky na večer. Či chcete od základov zmeniť pohľad na život, alebo sa iba zbaviť večného pocitu viny.

Odľahčiť sa môžete trochu alebo dôkladne. Ako ďaleko zájdete, záleží len a len na vás. Na nasledujúcich stránkach sa s vami podelím o všetky postupy, filozofiu a inšpiráciu. Budete ich mať poruke, keď budete na *lahkosť* pripravení.

10

Na trhu je množstvo kníh o zbavovaní sa zbytočností – možno ste zo pár už aj prečítali. Možno sa vám ich rady nepozdávali; a možno áno, no do života sa vám znovu začal vkrádať chaos. Možno ste vyhodili všetko zbytočné a zvyšok usporiadali, no očakávaný pocit spokojnosti a pokoja sa nedostavil. Asi sa pýtate: Aký to má zmysel? alebo: A čo ďalej?

Táto kniha je iná. Ide v nej o viac ako len zbavovanie sa zbytočností – oveľa viac – má za cieľ pozdvihnúť vaše myšlienky, činy, každý okamih a aspekt vášho života. Keď len vyhodíte nepotrebné, ľahko sklznete späť. No keď zladíte život s princípmi *ľahkosti bytia* – nájdete nový zmysel a naplnenie, ako aj mocný stimul, aby ste vydržali.

Najlepšie je, že na vás nikto nenalieha. Nemusíte dodržiavať žiadny program ani presné poradie, ani urobiť všetko hneď a naraz. Knihu som napísala tak, aby ste po nej mohli siahnúť kedykoľvek, nalistovať ktorúkoľvek stranu a inšpirovať sa.

Prvá časť nazvaná *Odľahčíte svoj domov* je návodom, ako zmenšiť objem vecí v domácnosti. V prvom kroku k odľahčenému životu zjed-

nodušte prostredie, v ktorom žijete; otvorený a vzdušný priestor upokojí dušu a pozdvihne náladu.

Hmotné statky dokážu byť mocným psychologickým spúšťačom; akoby sa emócie prisali na vaše veci. Keď sa zbavíte fyzického chaosu, mentálny chaos často zmizne tiež, takže môžete znovu úspešne vyraziť na cestu za vnútorným šťastím.

Zbavovať sa vecí nemusí byť namáhavé ani komplikované. Zúžila som ho na pár efektívnych krokov, ktoré vám to uľahčia a spríjemnia. Či už bojujete s jednou zásuvkou, alebo celou izbou, naučíte sa vďaka tomu nelipnúť na veciach.

To ma priviedlo k dôležitej poznámke: nebojte sa začať v malom a postupovať pomaly. Väčšina z nás nemá čas ani energiu, aby vypratali celý dom na jeden šup. Namiesto toho sa vecí zbavujme nárazovo, keď máme hodinku či dve.

Preto som každej kategórii vecí venovala samostatnú časť knihy. Považujte ju za knihu receptov na minimalizmus. Zbavujete sa kníh, kabeliek, topánok, obliečok? Nalistujte si príslušnú stranu a čerpajte inšpiráciu a rady. Nemusíte si ani prečítať celú kapitolu, ak vás zaujíma, ako okresať počet tanierov.

Jednotlivé kapitoly takisto nemusíte čítať za sebou. Začnite tým, čo je pre vás najľahšie, a postupne sa prepracujte k väčším výzvam. Ak nie ste citovo naviazaní na kancelárske pomôcky či kuchynské náčinie, pustite sa najskôr do nich. Keď spoznáte, aké skvelé je neviazať sa na veci, vybudujete si sebadôveru a chuť povenovať sa aj milovaným knihám či rodinným pokladom.

Všetko čo potrebujete na zbavenie sa nadbytočných vecí, nájdete medzi všeobecnými postupmi či radami špecifickými pre danú kategóriu. Pustite sa do toho! Po celý čas budem tu, držať vás za ruku a pomáhať vám.

Začnem zorganizovaním vašej domácnosti, lebo je to prirodzená vstupná brána k odľahčenejšiemu životnému štýlu. Ťažko sa sústrediť na abstraktnejšie záťaž ako záväzky a starosti, keď ste obklopení kopou zbytočností. Okrem toho je ľahšie vypestovať si odstup od nedôležitých vecí

Aby sme si
vychutnali život,
musíme sa ho dotýkať
s ľahkosťou.



Voltaire

(napríklad ponožíek), kým sa ponoríte do hĺbky mysle a duše. No ak ste si doma už upratali, pokojne preskočte na ďalšie kapitoly; k veciam sa môžete kedykoľvek vrátiť, ak budete potrebovať oprášiť postupy.

Najvzrušujúcejšie je, že minimalizmus sa prehľadnými skriňami a prázdny-
nymi zásuvkami nekončí. Materiálna očista spôsobí úžasný domino efekt
aj v ostatných sférach života.

Keď sa zbavíte zbytočností, oveľa väčšmi si začnete uvedomovať svoj vplyv
na planétu. Kapitola *Odlahčíte krok* vám priblíži viacero spôsobov, zásadnej-
ších aj nenáročných, ako tento dosah znížiť. Čím je náš život na zemi ľahší,
tým čistejšia, zdravšia a krajšia bude zem pre súčasné aj budúce generácie.

Porádanie sa s materiálom však tvorí iba polovicu rovnice; náš spô-
sob trávenia času tiež potrebuje poriadok. Kapitola *Odlahčíte sa od stresu*
vám pomôže nastaviť si priority a mechanizmy, aby ste mohli viesť menej
zaneprázdnený život. Cieľom nie je urobiť viac, ale mať menej práce. Me-
nej rozptýlenia a viac sústredenia vedie k voľnejším, uspokojivejším dňom.

Nesmieme zabudnúť ani na neporiadok v našom vnútri. Obavy, zveli-
čovanie a citová záťaž nás môžu ťahať ku dnu rovnako ako hmotné stat-
ky. Kapitola *Odlahčíte si dušu* vám pomôže hodiť za hlavu negatívne myš-
lienky, pocity a iné stresové faktory, aby sa vo vašom srdci a hlave vytvoril
priestor na hlbšie, šťastnejšie a zmysluplnejšie zážitky. Možno dokonca
pocítite nové spojenie a harmóniu s okolitým svetom. Nezníe to úžasne?

Takisto sa teším, že sa s vami môžem podeliť o obľúbené citáty a zdro-
je inšpirácie – berte ich ako pozvánku na ďalšie objavovanie. Ak vás osloví
škandinávsky dizajn, stoicizmus či *jogasútry*, počúvajte svoje srdce. K ľah-
šiemu a hodnotnejšiemu životu vedie mnoho ciest a ja vám rada pomô-
žem nájsť tú vašu.

Ako žiť s ľahkosťou je zhrňujúca a komplexná životná filozofia. Na-
miesto toho, aby ste zliepali útržkovité rady z rôznych kníh – a keď ich
najviac potrebujete, si na ne nevedeli spomenúť –, stačí, keď si zapamä-
táte dve slová: s ľahkosťou. Ľahšie to už ani nemôže byť.

Ľahkosť je aj účinný filter pri rozhodovaní. Či už vás pokúša impulzív-
ne nakupovanie, alebo sa snažíte odolať čokoládovej šiške, alebo nedo-
kážete povedať nie ďalšiemu záväzku, jednoducho si povedzte „s ľahkos-

ťou“ a už budete vedieť, čo robiť. Načo posudzovať pre a proti v každej situácii, keď máte jeden oporný bod, ktorý vám pomôže žiť v súlade sa vašimi hodnotami?

Dúfam, že túto knihu budete mať poruke – na stolíku, v taške – a siahnete do nej po inšpiráciu či praktickú radu pri aktuálnom probléme. Zostavila som ju tak, aby ste sa k nej mohli vracieť aj po mesiacoch, rokoch, desaťročiach, a našli návod na každú situáciu či životnú fázu. Okolnosti sa večne menia; nový domov, dieťa, práca či vzťahy dokážu obrátiť naruby aj dokonale naprogramovaný život. Či už sa vám do života prihnala záplava vecí, očakávaní alebo komplikovaných emócií, stačí zalistovať v tejto knihe a nájsť, čo potrebujete.

Urobte si zo života s ľahkosťou svoju mantru, dve krásne slová, podľa ktorých môžete žiť. S každou stránkou tejto knihy zhodíte z pliec viac záťaže; ani sa nenazdáte a budete sa životom vznášať ľahučkí ako pierko.



Odľahčite
svoj domov



Odpútajte sa od zbytočností a okamžite sa vám ulaví. V tejto kapitole vám ukážem, ako si urobiť taký poriadok vo veciach, aby dokonale odrážal vaše potreby. Všeobecné postupy dopĺňajú konkrétne odporúčania ku všetkému, čo vlastníte. Pokojne kapitolu preskočte a vráťte sa, keď budete pripravení popasovať sa s oblečením, kuchynskými či kancelárskymi potrebami. Veľa zábavy s výberom vašich najobľúbenejších vecičiek!

POSTUPY

Citovo sa odpútajte } Čistý štít
Konsolidovanie
Triedenie

Odložte to sem } Na vyhodenie
Na zväženie
Organizujte

Nezabúdajte na ľahkosť } Vylepšujte
Vládnite
Budte zdržanliví

Čistý štít

Ak ste sa už niekedy pokúšali zbaviť zbytočností v domácnosti, isto viete, aké peklo môže byť prehŕňanie sa zásuvkami, skriňami, šatníkmi a hľadanie vecí na vyhodenie. Mnohé úmyselne prehliadnete a necháte ich tam, kde sú, len aby ste to už mali za sebou.

Existuje ľahší a efektívnejší spôsob, ako odľahčiť domácnosť: začnite s čistým štítom. Inými slovami, vezmite zásuvku, šatník, skrinku či zaprataný kút a úplne ich vyprázdňte. Vysypte, vyháďte, vypracte z nich všetko.

Takmer bez námahy máte zrazu krásny prázdny priestor. Instantné uspokojenie, nie? V tejto chvíli je oveľa ľahšie všetko vyhodiť, ako uložiť späť. Ak si niečo chcete ponechať, musíte si odôvodniť, prečo to tam patrí, a potom to fyzicky vrátiť na miesto. To je namáhavejšie ako jednoducho to vhoďiť do vreca a oslobodiť sa.

Preto je čistý štít taký magický: dovolí vám úplne preskočiť hľadanie a pustiť sa priamo do triedenia. Rozhodovanie je zrazu o tom, čo si ponechať, a nie, čo vyhodiť.

Znie to ako pravý opak upratovania, ale verte mi, občas sa treba prebrodiť špinou, aby sme sa dostali do oázy pokoja. Ak všetko nevyhádzete, výsledok nebude ani zďaleka taký dôsledný a efektný.

Pri čistom štíte sa pred vami nič neschová. Tušíte, čo sa skrýva vzadu v šatníku alebo v najtemnejších zákutiach kuchynských skriniek? Ak ich úplne nevyprázdните, nikdy to nezistíte. Veci, čo sú zastrčené pred po-

hľadom a myšlienkami, sa tam môžu „zašívaa“ navždy a unikať tradič-
nému vyhadzovaniu. Čistý štít ich vyvrhne na svetlo a vyrovná sa s nimi
raz a navždy.

Pri čistom štíte sa okrem iného vyhnete apatii – čo je občas to jediné, čo
drží vaše veci tam, kde sú. Máte v domácnosti veci, s ktorými sa nehýbalo
celé mesiace, roky či (zalapanie po dychu) dekády? Len preto, že si už ne-
pamätáte, aké je to byť bez nich, neznamená, že by ste si ich mali nechať.

Keď ste už všetko vyprázdnil, doprajte si pár minút a rozhliadnite sa
po tom veľkolepom priestore. Predstavte si, aký bude krásny – keď už ne-
bude praskať vo švíkoch a tróniť v ňom bude už iba veľmi starostlivo vy-
braná zbierka vašich obľúbených vecí. Pri troche šťastia sa vám už nebude
chcieť vracaa k tomu neporiadku.

A niekedy, niekedy sa stane čosi zázračné: do úložného priestoru vrá-
tite tak málo vecí, že ho vlastne už ani nebudete potrebovať. Je stimulu-
júce zbaviť sa komôd, skriniek a úložných boxov spolu s ich obsahom. Ak
takto vyčistíte väčší priestor – napríklad šatník, voľnú izbu, pivnicu či ga-
ráž – môžete ho prerobiť a prispôbiť obľúbenej aktivite.

Čistý štít vám zanechá prázdny priestor, hŕbu vecí na vyhodenie a úžas-
ný pocit nekonečných možností. Aj vy sa už cítite o čosi ľahšie? Stačí, ak
sa rozhodnete, čo váš život obohacuje, vytiahnete to z kôpky a zvyšok po-
šlete kadeľahšie. Čím menej toho zachránite, tým skôr skončíte!