

Joshua Becker

zakladatel BecomingMinimalist.com

MÉNĚ JE VÍCE

Odkryjte život, který chcete,
pod nánosem toho,
co vlastníte



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *The More of Less*
v nakladatelství WaterBrook & Multnomah

© Becoming Minimalist LLC, 2016

© Joshua Becker, 2016

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Kristýna Jochmannová, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-149-9

*Věnováno všem, kdo se podílejí na chodu blogu Becoming Minimalist.
Vaše podpora a povzbuzování mi byly při psaní této knihy velkou inspirací
a výrazně napomohly jejímu vzniku.
Nechť vaše životy i nadále inspirují ostatní k tomu,
aby si život užívali naplno i s menším množstvím věcí.*

OBSAH

1	Staňte se minimalistou	13
2	Zbavte se věcí účelně	28
3	Najděte svou vlastní cestu k minimalismu	41
4	Mlha konzumu	54
5	Vnitřní touha	74
6	Jen klid	89
7	Řešení problémů	102
8	Experimenty se skromnějším životem	126
9	Program údržby	146
10	Minimalistická rodina	162
11	Zkratka k významu	180
12	Žijte svůj život záměrně	197
13	Nespokojte se s ničím máň	211
	Poděkování	225
	Poznámky	229
	O autorovi	239

UDĚLEJTE SI VE SVÉM ŽIVOTĚ MÍSTO PRO TO, CO SKUTEČNĚ CHCETE

„Možná nepotřebujete všechny ty věci, které vlastníte.“

Po rozhovoru se sousedkou si Joshua Becker uvědomil, že potřebuje změnu. Trávil příliš mnoho času péčí o svůj majetek, uklízením nepořádku a hledáním dalších věcí, které by si mohl koupit.

A tak se Joshua a jeho žena rozhodli, že se zbaví veškerého majetku, který v jejich domě a životě není nezbytně nutný. Postupně prodali, porozdávali, nebo se zkrátka zbavili více než šedesáti procent všech věcí, které vlastnili, a díky tomu, že měli méně věcí, získali více svobody a možností usilovat o to, na čem opravdu záleží.

Kniha *Méně je více* přináší obohacující návod na to, jak žít naplněnější život díky vlastnictví menšího množství věcí. Pomocí praktických rad a povzbuzování k vytvoření vašeho vlastního minimalistického stylu se Joshua Becker snaží poukázat na to, že *minimalizace* vlastnictví je nejlepší cestou k maximalizaci života.

Jste připraveni na život bez zdlouhavého uklízení, úzkosti a stresu? Jednoduchost není tak komplikovaná, jak se zdá.

Přestože hezké počasí bývá v této části roku ve Vermontu spíše výjimkou, v roce 2008, na víkend oslav Dne obětí války, byla jeho předpověď více než příznivá. Proto jsme se s manželkou Kim rozhodli využít nedělní den na nákupy, vyřizování různých pochůzek a dohánění zanedbaných domácích prací. Na víkend jsme měli naplánovaný velký jarní úklid a chtěli jsme začít garáží.

Hned za rozbřesku, zatímco Kim a naše novorozená dcera ještě spaly, jsem vytáhl z postele syna Salema a nalákal ho na vajíčka se slaninou. Doufal jsem, že bude po dobré snídani ochotnější pomoci tátovi s úklidem. Když o tom teď zpětně přemýšlím, netuším, jak jsem přišel na to, že by pětiletý kluk dychtil po úklidu garáže, ale každopádně jsem do tohoto plánu se snídání vkládal své naděje. Po snídani jsme se do toho ale opravdu pustili.

Naše dvojitá garáž byla jako obvykle plná různých věcí. Krabice, naskládané jedna na druhou, div že nepadaly z polic. Kola zaklesnutá do sebe, jen tak opřená o zeď. Zahradní hadice ležela svinutá v koutě. Hrábě, lopaty a košťata trčely každé jiným směrem. Někdy jsme se dokonce, když jsme chtěli nastoupit nebo vystoupit z aut, museli otočit bokem, abychom se vůbec kolem všeho toho harampádí protáhli.

se nás snaží přesvědčit, že bychom měli nakupovat další a další věci.⁹ A já bych chtěl být poslem opačného názoru. Takového, který bude lidi přesvědčovat k tomu, aby nakupovali méně, protože potencionální výhody plynoucí z toho, že by se stovky, tisíce, nebo dokonce miliony lidí přiklonily k minimalismu, jsou nezměrné.

OBECNÉ VÝHODY MINIMALISMU

Život s menším množstvím věcí přináší mnohem větší radost, než by kdy mohlo přinést jejich hromadění. Ve světě, který nám neustále podsouvá, že bychom měli nakupovat více a více věcí, to však mnohdy nevidíme. Budete-li však dodržovat principy popsané v této knize, zjistíte, že výhody, které s sebou minimalismus přináší, se začnou projevovat ve všech následujících oblastech vašeho života.

- *Více času a energie* – Majetek nás okrádá o čas a energii a nezáleží na tom, jestli to je proto, že se neustále snažíme vydělávat peníze, abychom si jej mohli dovolit, trávíme svůj čas chozením po obchodech a následným nakupováním, opravou věcí, které se rozbily, nebo jejich výměnou či prodejem. Takže čím méně věcí budeme mít, tím více času nám zbyde na pro nás důležitější zájmy.
- *Více peněz* – Ve skutečnosti je to velmi jednoduché – když nebudeme nakupovat tolik věcí, neutratíme tolik peněz. A peníze ušetříme nejenom tím, že si věci nekoupíme, ale také tím, že nebudeme muset platit za následnou údržbu. Uvažovali jste nad tím, že vytožené finanční svobody můžete dosáhnout tím, že budete vlastnit méně věcí, a ne tím, že budete vydělávat více peněz?

- *Více štědrosti* – Pokud povedete méně nákladný život, budete mít také šanci finančně přispět na vyřešení problémů, které vás znepokojují. Vaše peníze mají jen takovou hodnotu jako věci, za které je utratíte. A na světě je nespočet lepších příležitostí, jak své peníze utratit, než kumulování materiálních statků.
- *Více svobody* – Nadbytek majetku nás zotročuje nejen po fyzické stránce, ale také po té psychické, a dokonce i finanční. Spousta věcí je neskladná a obtížně se přepravuje. Zatěžuje naši mysl a my máme pocit, jako by nás něco tížilo. Na druhou stranu však s každou další věcí, které se zbavíme, získáme zpět část své svobody.
- *Méně stresu* – S každou další věcí, kterou si pořídíme, narůstají i naše obavy. V mysli si představte dva pokoje: jeden chaotický a plný věcí, druhý uklizený a střídmě zařízený. Který prostor vás bude znepokojoval? Ve kterém si budete připadat příjemně? Nepořádek + nadbytek = stres.
- *Méně rozptýlení* – Vše kolem nás neustále soupeří o naši pozornost. Každé byt i malé rozptýlení nás odvádí od toho, abychom se soustředili na věci, na kterých záleží. A kdo v dnešní době potřebuje ještě více rozptýlení?
- *Menší dopad na životní prostředí* – Konzumní systém má za následek ničení přírodních zdrojů. Čím méně ke konzumu přispíváme, tím méně zatěžujeme životní prostředí, z čehož ve výsledku budou těžit všichni, včetně našich dětí a vnoučat.
- *Kvalitnější majetek* – Když ušetříte peníze tím, že je nebudete utrácet za spoustu nadbytečných věcí, budete mít dostatek prostředků, abyste si, když budete potřebovat, pořídili mnohem kvalitnější věci. Minimalismus totiž nutně nemusí znamenat

Co vás napadne, když slyšíte slovo *minimalismus*?

Pravděpodobně vám na mysl vytane představa sterility, askeze, holých bílých zdí, pochmurné střídmosti, nebo dokonce někoho sedícího jen tak na podlaze, protože nemá žádný nábytek. Může se vám to teď zdát jako nějaká zkouška, která vyústí pouze v deprivaci. Jak nudné a nezajímavé! Kdo by chtěl něco takového?

Ale abych vám pravdu řekl... tato představa je *nesmírně vzdálená* od toho, co minimalismem myslím já!

Pro mě minimalismus znázorňuje pravý opak. Znamená pro mě svobodu, klid a radost. Je to o prostoru plném nových příležitostí, který se přede mnou otevírá. Je to to pravé účelné zbavení se majetku, protože vám pomůže odklidit věci, které stojí v cestě vašemu vysněnému životu.

Vlastně se nezajímám o minimalismus sám o sobě, ale mnohem víc mě na něm láká možnost pomáhat lidem dostat se na takovou úroveň minimalismu, která jim umožňuje žít své životy tak, jak nejlépe jen mohou. Pro ty z nás žijící v rozvinutějších zemích světa to v devadesáti osmi procentech znamená redukování našeho vlastnictví, ne jeho navyšování. A právě proto se z praktických důvodů musíme naučit, jak na to.

S tímto východiskem přichází má definice minimalismu.

MINIMALISMUS: úmyslné upřednostňování věcí, kterých si ceníme nejvíce, a odstranění čehokoliv, co nás od nich vzdaluje

Krása a potenciál minimalismu netkví v tom, co díky němu zmizí, ale v tom, co s sebou přináší.

A Troy Koubsky by určitě souhlasil.

ZROZENÍ NADĚJE

„Dnes jsem minimalistou,“ začal vyprávět Troy, „kvůli barvě na svém domě.“

Něco takového jsem nikdy dřív neslyšel, a proto jsem jej požádal, aby mi vysvětlil, jak to myslel. Troy je vysoký čtyřicátník s rezavými vlasy a na krátko zastřiženými rezavými vousy. Oba jsme byli v Minneapolis na konferenci o snadném bydlení, kde Troy vyprávěl svůj příběh.

Vysvětlil mi, že před několika lety koupil dům a počítal s tím, že se do něj nastěhuje i jeho kamarád, který mu pomůže s placením. Ale poté, co se změnila jeho životní situace, se kamarád zase odstěhoval. Místo toho, aby Troy začal shánět další spolubydlící, rozhodl se, že si raději najde druhou práci, aby péči o dům finančně zvládl sám.

„Ale nakonec si na mně ta situace začala vybírat svou daň,“ vyprávěl Troy. „Měl jsem sice více peněz, ale také méně času. A co hůř, nic jsem ani neušetřil, protože jsem všechno rovnou utrácel za splátky hypotéky.“

Troy začínal být zoufalý. Začal skupovat a hromadit věci, aby zahnal pocit, že svůj život nemá pod kontrolou. Garážové prodeje a výprodeje z důvodu rušení obchodů, to všechno se stalo jeho dobrovolnou drogou. Když se nyní ohlédl zpět, řekl: „Neměl

Zkrátka dělejte to, co vás baví, tak, jak vám to jen vaše schopnosti a prostředky dovolí. Snažte se naplnit svůj smysl života bez zbytečných věcí, které vás od něj rozptylují, a vytvořte si takovou formu minimalismu, která vás místo toho, aby vás omezovala, bude osvobozovat.

Buďte si však vědomi toho, že vaše personalizovaná forma minimalismu se neobjeví jen tak přes noc. Zabere vám nějaký čas, než se k ní dopracujete. Postupně se bude proměňovat a společně s vaším životem se bude dramaticky měnit. Abyste z toho něco získali, budete tomu muset i dost obětovat. Samozřejmě budete také připraveni na to, že na cestě učiníte několik špatných rozhodnutí, a právě kvůli tomu budete na své cestě k minimalismu potřebovat i notnou dávku pokory.

Nakonec se však zbavíte nepotřebných věcí, a jakmile tak učiníte, budete mít spoustu místa na věci, na kterých vám opravdu záleží.

JAK NAJÍT SVOU VLASTNÍ CESTU

Jak řekl Mark Twain: „Nejdůležitějšími dvěma dny ve vašem životě je den, kdy jste se narodili, a den, kdy jste zjistili proč.“ A já bych mohl přidat i třetí: den, kdy jste se zbavili všeho, co vás rozptyluje, a rozhodli se naplnit smysl života.

Pokud si minimalistický přístup uzpůsobíte podle svého, bude jednodušší splnit si své cíle a bude to pro vás i pohodlnější. S větší pravděpodobností u něj vydržíte a budete mít větší pole působnosti, ve kterém můžete svobodně vyjádřit to, kým jste a kým jste byli předurčení být.

Ale jak přesně toho dosáhnete?

Chcete-li si ujasnit své cíle, doporučuji vám, abyste se sami nad sebou zamysleli. Plně si uvědomte, na co máte talent, jaké máte schopnosti, jaké jsou vaše slabé stránky a co vás rozčiluje. Vezměte si list papíru a napište na něj odpovědi na následující otázky:

1. Které zážitky, jak dobré, tak špatné, nejvíce ovlivnily váš život?
2. Jaké společné prvky vykazují vaše úspěchy?
3. Jaký problém na světě byste chtěli vyřešit, kdybyste mohli?
4. Pokud by nezáleželo na penězích, v jaké branži byste chtěli pracovat?
5. U kterého z vašich snů litujete nejvíce, že jste se víc nesnažili?
6. Co byste chtěli, aby po vás zůstalo?
7. Koho ve svém životě obdivujete nejvíce? Jaké vlastnosti této osoby byste chtěli mít vy sami?

Své touhy definujte i při čtení této knihy. Tematika velkého životního snu bude s každou další kapitolou důležitější a vyvrcholí v té poslední.

Prozatím si však uvědomte, že musíte žít svůj vlastní život, ne život někoho jiného. Proto jste se narodili. Rozhodněte se tedy, že dnes budete tou nejlepší možnou verzí sebe samých, čehož docílíte definováním přístupu, který vám v minimalismu bude vyhovovat.

Od šesté kapitoly dále najdete praktické rady, jak si uzpůsobit svůj vlastní přístup k minimalismu. Ještě předtím k sobě ale musíte být upřímní v otázkách tlaku, se kterým musíte neustále bojovat: neustálému vnějšímu tlaku konzumní propagandy (více se dočtete ve čtvrté kapitole) a vnitřní chamtivosti po materiálním bohatství (více najdete v páté kapitole).

potřeb, které mohou vést k přílišnému hromadění věcí, pokud nejsou patřičně naplněny.

VZDEJTE SE ZLATÉ PEVNOSTI

Zeptejte se sami sebe: Nekupuju si takovou spoustu věcí proto, že si hluboko ve svém nitru myslím, že mě uchrání před nástrahami nejistého světa? A pokud to tak je, za jakou cenu?

V dnešním světě je až příliš mnoho lidí přesvědčených o tom, že s sebou osobní vlastnictví a majetek přináší i bezpečí, a tato představa je samozřejmě zčásti pravdivá. Věci jako jídlo, voda, oblečení a přístřešek jsou nezbytné pro to, abychom přežili, ale seznam věcí, které k přežití opravdu potřebujeme, je poměrně krátký a většina z nás je už dávno má.

Problém tkví v tom, že často zaměňujeme věci, které potřebujeme, s těmi, které chceme, a pocit bezpečí s vlastním pohodlím. Ve výsledku tak velká spousta z nás hromadí obrovské množství věcí ve jménu bezpečí, ve skutečnosti je však shromažďujeme proto, abychom žili v komfortu (nebo abychom dosáhli žádoucího potěšení). Abychom si tyto věci mohli dovolit, pracujeme dlouhé hodiny a hodiny, a abychom je měli kam uložit, stavíme si větší a větší domy.

Sníme o budoucnosti, ve které budeme mít vyšší platy a naplněné spořicí účty. Plánujeme a žijeme tak, abychom toho dosáhli, protože si myslíme, že nám to zajistí bezpečnost a jistotu. Pokud náš způsob života odnese naše rodina nebo přátelství, zřejmě to bude proto, že to tak prostě je. Nebo ne? Zdroj jistoty a bezpečí se nám zdá natolik důležitý, že nás neustále nutí honit se za něčím víc.

Jednoho dne mi přišel e-mail, ze kterého mě zamrazilo. Nějaká žena mi psala:

Jsem pracující matka tří malých kluků. Na vaši webovou stránku jsem narazila, když jsem hledala způsoby, jak lidé s pouze jediným příjmem v rodině obstarají domácnost a pětičlennou rodinu.

V posledních patnácti letech jsme s manželem dělali jako koně, abychom dosáhli kariérního růstu, a za ta léta jsme také nahromadili spoustu věcí. Původně jsme vůbec nezačínali jako materialisté, ale náš životní styl, který zahrnoval obrovský dům a skromný domek u jezera, nás pohltil.

Před dvěma týdny jsme však zaslechli našeho osmiletého syna, jak vypráví kamarádovi: „Mamka s tatškou skoro nejsou doma. Moc často je nevidáme.“

S manželem jsme se zarazili. Lámalo nám to srdce. Stojí všechny ty věci vůbec za to? Samozřejmě, že ne.

Teď se snažím přijít na to, jak náš život změnit. Procházíme náš rozpočet, snažíme se najít nájemce do srubu u jezera a pracujeme na tom, aby mohl manžel skončit v práci a zůstat s dětmi doma. Neměl byste nějaké rady, které by nám v našem snažení pomohly?

Tato žena a její manžel měli pocit, že *musí* pracovat. Měli pocit, že *potřebují* více peněz a více věcí. Věřili, že bez toho by jejich rodina nebyla zabezpečená a neměla by potřebnou jistotu, kterou zajišťovali právě mnohahodinovou prací. Později jim však došlo, že se rodině snažili zajistit úplně něco jiného než to, co ve skutečnosti potřebovala.

TOUHA PO BEZPEČÍ

Naše životy jsou křehké a tento svět je nepředvídatelný. Není tedy žádný div, že toužíme po bezpečí. Dočasný majetek nám však trvalé bezpečí nezajistí. V životě se setkáme s obrovským

Nespokojte se s více

Většina z nás vlastní příliš mnoho věcí, které jsou pro nás velkým břemenem. Jsme unavení z uklízení, organizování a porovnávání. Herna je neuklizená, šuplíky nejdou dovřít, šatníky jsou přeplněné a auto se do garáže nevejde ani náhodou. Důkazy o vlastnictví všemožných věcí jsou všude kolem nás.

A co hůř, toto neustálé hromadění nás pomalu začíná okrádat o naše životy. Odvádí nás od našich vášní. Krade náš potenciál. Ubírá z našich zdrojů, které jsou již dost limitované. Ale hlavně nás rozptyluje od života, který bychom si přáli žít.

Žijte lepší život i s méně věcmi

Jeden z největších obhájců minimalismu dnešní doby, Joshua Becker, trávil svůj život hromaděním věcí. Jenže potom si uvědomil, že ho toto vlastnictví nečiní natolik šťastným, jak si myslel, a co hůř, omezuje ho to i ve věcech, které by ho šťastným učinit mohly. Místo toho, aby ho věci, které vlastnil, naplňovaly radostí, jen odváděly jeho pozornost od ostatních, mnohem důležitějších věcí. Jeho kniha *Méně je více* vám pomůže...

- rozpoznat životodárné výhody, které s sebou přináší vlastnictví menšího množství věcí;
- uvědomit si, jak vás vlastnictví všech těchto věcí omezuje v plnění svých snů;
- vytvořit osobní, praktický přístup, který vám pomůže s odstraněním nepořádku z vašich domovů a životů;
- objevit vnitřní pohodu, radost a zbavit se závisti;
- radovat se z vlastní štedrnosti;
- pochopit, že nejlepší na minimalismu není uklizený dům, ale možnost žít svůj život naplno.

Je nejvyšší čas na to začít vlastnit svůj majetek namísto toho, abyste se jím nechali ovládat. Koneckonců, krása minimalismu netkví v tom, čeho se díky němu zbavíte, ale v tom, co díky němu získáte.



9 788075 541499

Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY