

**LEO BABAUTA**

**MINIMALIZM**

---

**ŻYJ ZGODNIE  
Z FILOZOFIĄ MINIMALISTYCZNĄ**

Copyright © by Złote Myśli & Leo Babauta, 2013

Autor:

*Leo Babauta*

Tytuł:

*Minimalizm*

Tytuł oryginału:

*The Simple Guide To Minimalist Life*

Tłumaczenie:

*Paweł Kata*

Redakcja:

*Katarzyna Kata, Magdalena Michalak*

Korekta:

*Magda Wasilewska*

Projekt typograficzny, skład i łamanie:

*Magda Wasilewska*

ISBN 978-83-7701-717-3

Wydanie I

Wydawca:

Złote Myśli sp. z o.o.

44-117 Gliwice

ul. Toszecka 102

[www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

e-mail: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

# SPIS TREŚCI

Przedmowa tłumacza.....	7
Ironia.....	9
Jak używać tego poradnika?.....	10
Czym jest minimalistyczne życie?.....	12
Przegląd zasad minimalizmu.....	15
Minimalistyczne zasady.....	16
Jak zostać minimalistą?.....	17
Czerpanie zadowolenia z faktu, że już wystarczająco dużo posiadasz.....	19
Czym są potrzeby?.....	22
Uprość to, co robisz.....	25
Zredukuj ilość obowiązków.....	25
Oczyść swój plan dnia.....	27
Zredukuj listę rzeczy do zrobienia.....	28
Usuwanie nieporządku.....	30
Zwalczenie „strachu przed utratą”.....	31
Jak zacząć?.....	34
System Oczyszczania.....	35
Co zrobić z niepotrzebnymi rzeczami?.....	36
Minimalistyczny dom.....	38
Jak wygląda dom minimalisty?.....	39
Jak stworzyć minimalistyczny dom?.....	40
Minimalistyczne miejsce pracy.....	44
Jakie są twoje minimalne wymagania?.....	45
Moje minimalistyczne stanowisko pracy.....	46
Jak stworzyć minimalistyczne stanowisko pracy?.....	47
Minimalistyczny komputer.....	51
Pulpit bez śmieci.....	51
Uproszczony interfejs.....	52
Uprozczone segregowanie danych.....	53
Wyszukiwarka i dokumenty online.....	54
Programy narzędziowe.....	55
Rezygnacja z papieru oraz digitalizacja.....	57
Jak zrezygnować z papieru?.....	58

Digitalizacja przedmiotów fizycznych .....	60
Minimalistyczne podróżowanie.....	62
Co ze sobą zabrać?.....	64
Jak planować i podróżować? .....	67
Dbanie o siebie i zawartość szafy.....	69
Garderoba.....	70
Dbanie o wygląd.....	71
Minimalizm w kuchni.....	74
Jedz mniej.....	75
Spożywaj produkty w naturalnej postaci.....	76
Proste gotowanie.....	77
Kuchnia minimalisty.....	78
Weganizm .....	79
Minimalistyczny fitness.....	81
Mniej czasu.....	82
Minimalistyczny sprzęt do ćwiczeń.....	83
Minimalistyczne finanse.....	86
Skończ z konsumpcjonizmem.....	86
Odłóż pieniądze na fundusz awaryjny.....	87
Spłać wszystkie długi .....	89
Używaj wyłącznie gotówki.....	90
Zautomatyzuj swoje finanse.....	91
Kupuj tylko wtedy, gdy koniecznie potrzebujesz i gdy cię na to stać.....	92
Jak odnaleźć prostotę... posiadając dzieci.....	93
Nastawienie.....	94
Niepotrzebne rzeczy dzieci .....	95
Jak radzić sobie z niemimalistycznymi ukochanymi?.....	101
Minimalizm to koniec organizowania się.....	105
Minimalizm a środowisko naturalne .....	108
FAQ, czyli Najczęściej Zadawane Pytania .....	112
Pozostałe źródła.....	117
Podziękowania .....	120
Dodatek: proste przepisy kulinarne dla minimalistów.....	122

# JAK ZOSTAĆ MINIMALISTĄ?

*Wielkie czyny złożone są z małych uczynków.*

---

**Laozi**

---

Do wielu ludzi przemawia estetyka oraz produkty czerpiące z reguł minimalizmu, jednak o wiele trudniej jest im żyć według tej filozofii.

Minimalizm jest czymś, czego niektórzy ludzie bardzo mocno pragną, ale nie mają pojęcia, od czego zacząć. Jest wiele do zrobienia i do przemyślenia — co dla niektórych może być przytłaczające — dlatego pozwolę sobie zasugerować, od czego ja bym zaczął.

Zacznij od uświadomienia sobie, że już wystarczająco posiadasz. W jednym z kolejnych rozdziałów przyjrzymy się tej sprawie nieco dokładniej, ale już teraz musisz wiedzieć, że jest to sprawa kluczowa.

Zadowolenie z tego, co już posiadasz, jest niezwykle istotne, ponieważ bez tego nie usuniesz skutecznie ze

swojego życia zbędnych rzeczy i cały czas będziesz chciał więcej.

Następnie rozpocznij proces porządkowania i pozbywania się zbędnych rzeczy. Tym również zajmiemy się dokładniej w jednym z kolejnych rozdziałów. Jeżeli jednak w tej chwili twój dom, biuro czy warsztat są zagracone, to przed tobą jeszcze daleka droga do zostania minimalistą. Tych gratów będziesz chciał się pozbyć i można tego dokonać albo w jeden–dwa weekendy, albo stopniowo, na przelomie kilku tygodni. Obie drogi są w porządku, ale najważniejsze to „zacząć”.

Kolejnym zadaniem będzie uproszczenie swojego planu dnia. Zrezygnuj z części zaciągniętych zobowiązań i niepotrzebnych spotkań, zostawiając tym samym czas na „złapanie oddechu”. Pozwól sobie skupić się na tym, co naprawdę istotne.

Potem już tylko stopniowo poprawiaj wszystko, co robisz. Naturalnie uwzględniając przy tym poznane w poprzednim rozdziale zasady minimalizmu i pamiętając, że dążenie do niego to nieustający proces.

To wszystko. Nie wydaje się trudne do zrobienia, prawda?

W kolejnych rozdziałach tego poradnika zajmiemy się każdą z tych dziedzin dokładniej. Poruszymy takie tematy jak: oczyszczanie domu z niepotrzebnych rzeczy, podróżowanie, jedzenie, utrzymywanie kondycji fizycznej, finanse osobiste, kontakty z rodziną i bliskimi oraz kilka innych. Trzeba jednak pamiętać, że istotą minimalistycznego podejścia do życia jest właśnie praca nad czterema wspomnianymi obszarami.

# CZERPANIE ZADOWOLENIA Z FAKTU, ŻE JUŻ WYSTARCZAJĄCO DUŻO POSIADASZ

*Nie ma większej katastrofy niż wtedy,  
gdy ktoś nie potrafi się zadowolić tym, co posiada.*

---

**Laozi**

---

Dążenie do zostania minimalistą rozpoczyna się w zasadzie od zrozumienia myśli przedstawionej w tytule tego rozdziału. Samo pozbycie się absolutnie wszystkich przedmiotów nie wystarczy, bo dopóki nie zaakceptuje się tej prostej prawdy, to i tak będzie ich przybywało.

Jakkolwiek to zabrzmii: „Kluczem do zadowolenia z tego, co się już ma, jest wzbudzenie w sobie niezadowolenia z konsumpcyjnego trybu życia, jaki jest lansowany w mediach”.

Jeżeli kupujesz coś, czego nie potrzebujesz, dzieje się tak, ponieważ w jakiś sposób jesteś niezadowolony. Chcesz więcej, niż masz obecnie. Więcej ekscytacji, więcej zabawy, więcej sposobów na uczynienie życia lepszym. Chcesz czegoś fajniejszego i bez względu na powód, nie potrafisz cieszyć się tym, co już masz.

To zagadnienie może swoimi korzeniami sięgać dość głęboko, ale rozwiązanie tego problemu nie musi być skomplikowane.

Oto co sugeruję:

- Zdaj sobie sprawę z tego, co już masz i czego tak naprawdę potrzebujesz. Czego właściwie potrzeba do życia? Wody, jedzenia, funkcjonalnych ubrań, schronienia i ukochanych osób. Wszystkie pozostałe rzeczy to tylko dodatki. Nie potrzebujesz nowoczesnej technologii, stylowych ciuchów, fajnych butów, wypasionej bryki czy ogromnego domu.
- Zaprześć kupowania zbędnych rzeczy. Może się wydawać, że jest to trudne — zwłaszcza na początku — ale na dłuższą metę, jest to, po prostu, kwestia świadomości. Jedną z najlepszych metod na ogarnięcie tego tematu jest rozpoczęcie prowadzenia trzydziestodniowej listy: ustal zasadę, że jeżeli chcesz kupić coś, co nie jest niezbędne, najpierw wpiszesz ten przedmiot na listę (wraz z datą dopisania) i przez przynajmniej trzydzieści dni powstrzymasz się od zakupu. Jeżeli po upływie miesiąca nadal będziesz chciał nabyć dany przedmiot, droga wolna. Ta prosta technika jest skuteczna, ponieważ wraz z upływem czasu chęć dokonania zakupu słabnie. Pamiętaj także, żeby przed ewentualnym zakupem pytać siebie: *Czy jest to absolutnie potrzebny i uzasadniony zakup?*
- Naucz się cieszyć z robienia czegoś, a nie posiadania. Człowiek może cieszyć się, mając zapewnione wyłącznie podstawowe potrzeby, jeżeli tylko zrozumie i nauczy się, że samo posiadanie nie czyni nikogo szczęśliwym. Natomiast robienie różnorodnych interesujących, kreatywnych i przyjemnych rzeczy może uczynić nas



szczęśliwymi: rozmowa z przyjacielem, spacer z bliską osobą, gotowanie, tworzenie, śpiewanie, bieganie, praca nad czymś ekscytującym. Jeżeli możesz skupić się na robieniu tego, co daje ci radość, będziesz o wiele mniej przejmował się przedmiotami materialnymi.

- Naucz się prostej koncepcji: „mam już dosyć”. W tej idei chodzi o to, że gdy osiągniemy pewien życiowy etap, nasz stan posiadania jest co najmniej wystarczający. Kluczem jest rozpoznanie, kiedy to się dzieje. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy i niepotrzebnie chcemy więcej.

Posiadanie wielu rzeczy prowadzi do jeszcze większej chęci posiadania. To niekończący się cykl, swoiste uzależnienie od posiadania i pozyskiwania. Musimy nauczyć się rozpoznawać stan, w którym mamy już dość i cieszyć się tym, co mamy.

Nie stanie się to z dnia na dzień. Na zdanie sobie z tego sprawy potrzeba czasu, ale najbardziej potrzeba świadomości tych dwóch zagadnień: rozróżniania potrzeb i zachcianek oraz czerpania radości z działania, a nie posiadania. Z czasem ten stan mentalny przełoży się na zadowolenie z bieżącego stanu posiadania, co z kolei jest prawdziwą podstawą minimalistycznego życia.

*Tajemnica szczęścia nie leży w większym posiadaniu,  
ale w umiejętności cieszenia się  
mniejszym posiadaniem.*

**Sokrates**

# CZYM SĄ POTRZEBY?

*Nie ma większego nieszczęścia  
nad uleganie pożądaniam  
i większego przewinienia nad nienasycenie.*

---

**Laozi**

---

Jednym z założeń minimalizmu jest pozbycie się możliwie jak największej liczby zbędnych rzeczy, aby zrobić miejsce na to, co jest faktycznie istotne (zachowując — naturalnie — zdrowy rozsądek).

Jeżeli większość twojej garderoby jest nieużywana, możesz się jej pozbyć. Bez gadżetów, które na krótko przykuwają naszą uwagę, również można się obejść. Także telewizor nie musi mieć setek kanałów, bo wszystkich i tak się nie obejrzy.

Z większości rzeczy można zrezygnować. Bez większości z nich można żyć. Zresztą, na wielu z nich i tak nam nie zależy i nie poświęcamy im uwagi.

Uczmy się cieszenia z tego, co już posiadamy. Przecież o wiele lepiej jest skupiać się na tym, co kochamy robić, niż

na zdobywaniu coraz większej liczby przedmiotów materialnych.

Uczmy się prawidłowego określania tego, co potrzebne. Pamiętajmy, że nie wszystko, co wydaje się nam niezbędne, faktycznie takie jest. Problem leży w traktowaniu rzeczy jako niezbędnych, z tego powodu, że jesteśmy do nich tak mocno przyzwyczajeni i trudno jest nam sobie wyobrazić bez nich życie.

Kilka przykładów:

- **Samochód.** Samochody postrzegane są jako niezbędne, ale — co zadziwiające — ludzie jakoś radzili sobie bez nich przez kawał czasu, zanim je skonstruowano. Nawet teraz niektórym udaje się prowadzić życie, nie posiadając samochodu. Nie jest to niemożliwe — zwłaszcza, jeżeli żyjesz w miejscu z choćby minimalnie rozwiniętym systemem komunikacji miejskiej. W wielu miejscach udaje się również wypożyczać samochody, dzięki czemu można z nich korzystać o wiele taniej, niż gdyby kupić i utrzymywać własny. Można także do wielu miejsc dostać się na piechotę czy rowerem, a w pozostałe wypożyczonym autem lub komunikacją miejską.
- **Mięso.** Wielu ludzi uważa, że nie może się obejść bez kotletów czy hamburgerów. Sam do nich należałem. Dziś jednak jestem weganinem. Być może nie uwierzysz, ale całkowita zmiana wcale nie jest aż tak trudna, zwłaszcza jeżeli będziesz do niej dążyć stopniowo. Będąc weganinem, czuję, że moje życie jest zdrowsze, a także lepsze dla środowiska (hodowla zwierząt przyczynia się np. do marnowania zasobów naturalnych).

- Nadmiar ubrań. Jakkolwiek nie zachęcam do praktykowania naturyzmu (choć niektórym to pasuje), ani posiadania zaledwie jednego ubioru, to uważam, że możliwe jest posiadanie mniejszej ilości ciuchów, niż preferuje zdecydowana większość ludzi. Nie ma potrzeby nieustannie kupować nowych części garderoby, aby czuć się modnym — można kupować ciuchy wysokiej jakości, które nie wychodzą z mody, o takich kolorach i wzorach, które będą do siebie wzajemnie pasowały.
- Duży dom. Posiadaj mniej, a wystarczy ci mniejszy dom.

To tylko kilka przykładów, które mają skłonić cię do zastanowienia się, co faktycznie jest niezbędne, a bez czego można się obejść.

Nie możesz obejść się bez samochodu? Musisz mieć ogromny dom? Potrzebujesz piętnastu torebek?

Serio?

# UPROŚĆ TO, CO ROBISZ

*Przyroda nie spieszy się,  
a jednak ze wszystkim nadąża.*

---

**Laozi**

---

Prowadzenie życia w zgodzie z regułami minimalizmu to nie tylko pozbycie się namacalnych przedmiotów, ale również pozbycie się niepotrzebnych działań z twojego napiętego i zabieganego planu dnia. Mówiąc wprost: chodzi o to, żeby robić tylko to, co absolutnie konieczne, i dzięki temu wygenerować czas na robienie tego, co czyni cię szczęśliwym.

## ZREDUKUJ ILOŚĆ OBOWIĄZKÓW

Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby uprościć swój roboczy plan dnia, to wypisać na kartce wszystkie swoje obowiązki i wybrać te o największej wadze.

Do obowiązków wlicza się wszystko, co zajmuje twój czas: są to zatem sprawy narzucone przez pracodawcę,

prace dorywcze, pomaganie lokalnej społeczności, naprawa domu, udział w szkolnej radzie rodziców czy nawet sędziowanie w drużynie piłkarskiej twojego dziecka.

Łatwo zgodzić się na te zobowiązania, ale trudno zauważyć, jak szybko wypełniają życie, aż jesteśmy tak zajęci, że nie mamy czasu na to, co dla nas jest najbardziej istotne. Reguły minimalizmu sugerują zredukowanie tych obowiązków do absolutnie najistotniejszych, zostawiając miejsce w naszym życiu na robienie tego, co prawdziwie kochamy oraz zostawienie sobie odrobiny wolnego czasu, aby uniknąć nadmiernego zestresowania.

Aby osiągnąć ten stan, sporządź listę wszystkich swoich zobowiązań, które przyjdą ci do głowy: wszystko, co wykonujesz regularnie lub do czego zobowiązałeś się w krótszym lub dłuższym czasie.

Teraz spójrz na listę i odpowiedz na pytanie: które cztery do pięciu rzeczy, jakie wypisałeś, są dla ciebie najważniejsze? Chodzi o rzeczy, które sprawiają ci największą radość oraz oferują najcenniejsze doświadczenia. To one mają największy priorytet. Całą resztę — naturalnie w miarę możliwości — powinieneś usunąć ze swojego życia.

Zazwyczaj wystarczy telefon, spotkanie lub e-mail z informacją, że już nie możesz dalej zajmować się daną sprawą. Odmawianie jest zwykle dość trudne i nieprzyjemne, często także powoduje, że ktoś się na tobie zawodzi. Ale wiesz co? Oni dalej będą żyli, a ich projekty i życia będą się dalej toczyły. Jakkolwiek niełatwo jest kogoś zawieść, to rzadko powoduje to aż tak straszne konsekwencje, jak się zazwyczaj obawiamy.

Cały proces rezygnowania ze zbędnych obowiązków jest bardzo powolny i na pewno z kilku z nich nie da się od

razu wyeliminować. Jeżeli jednak będziesz pamiętać o tym, że ostatecznie chcesz się pozbyć wszystkich niepotrzebnych zobowiązań, powoli się z nich wykaraskasz: albo po prostu mówiąc „nie”, albo gdy się z nich najzwyczajniej w świecie wywiązesz.

Ważne jest, aby od tej pory starać się mówić „nie” wszystkim prośbom o podjęcie się czegokolwiek, co nie ma związku z najważniejszymi rzeczami z twojej listy. Sprawę w telegraficznym skrócie można przedstawić tak: albo nowym nadchodzącym zobowiązaniom z dużym entuzjazmem powiesz: „Jasne, że tak!” lub „No pewnie!”, albo najzwyczajniej w świecie odmówisz. Staraj się nigdy nie doprowadzać do sytuacji, w których będziesz bez namysłu i z obojętnością godził się na nowe obowiązki oraz wiążącą się z nimi większą odpowiedzialność.

Gdy tylko pozbędziesz się mało istotnych zadań i obowiązków, w twoim życiu w magiczny sposób pojawi się czas na robienie tego, co prawdziwie kochasz robić.

## OCZYŚĆ SWÓJ PLAN DNIA

Zastanów się, jak bardzo możesz „oczyścić” swój grafik. Głównie mam na myśli zredukowanie ilości spotkań, które i tak często są stratą czasu, oraz unikanie umawiania się na nowe. Chodzi również o wygenerowanie dużych bloków czasu na działania twórcze oraz wykonywanie pracy w sposób skupiony, produktywny i satysfakcjonujący, ale także na inne rzeczy sprawiające ci przyjemność.

Zostaw trochę czasu pomiędzy składowymi elementami twojego grafiku. Dzięki temu będziesz przechodził od

jednego zadania do drugiego bez stresującego pośpiechu, a jeżeli któreś miałoby ci zająć odrobinę dłużej, unikniesz w ten sposób spóźnienia.

Jeżeli twoja praca wymaga częstego spotykania się z innymi ludźmi, postaraj się grupować je do jednego–dwóch dni w tygodniu. Pozwoli ci to zachować większą swobodę w jej organizacji.

## ZREDUKUJ LISTĘ RZECZY DO ZROBIENIA

Jeżeli twoja lista rzeczy do zrobienia zawiera dziesiątki pozycji, minimalistyczne podejście sugeruje... uprościć listę.

Aby to zrobić, musisz być ze sobą szczerzy: czy wszystko, co zawiera lista, uda ci się wykonać dziś? A w ciągu trzech kolejnych dni? Często wierzymy, że uda się nam zrobić więcej, niż w rzeczywistości jesteśmy w stanie. Ten fakt sprawia, że robimy przydługawe listy, których możemy nie zrealizować nawet w tydzień.

Nie da się ukryć, że listy rzeczy do zrobienia są z natury niekończące się, jednak prawdziwy problem stanowi to, że często wypełniamy je bzdurnymi zadaniami, które tylko z pozoru czynią nas niezwykle zajętymi, a efekty ich wykonywania są mizerne. Zamiast tego powinniśmy się skupiać na mniejszej ilości istotnie niezbędnych zadań, które odegrają istotną rolę w naszym życiu osobistym lub zawodowym.

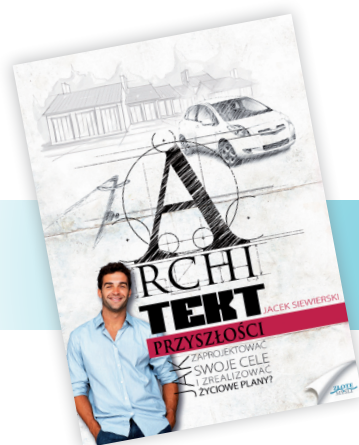
Mniej zadań oznacza, że będziemy mniej zajęci. Zatem każdego dnia wybierz z listy trzy absolutnie najważniejsze i dające najistotniejsze efekty zadania. Właśnie na nich, tych trzech najważniejszych zadaniach (ang.



*Most Important Tasks — MIT*), powinieneś się najbardziej skupić każdego dnia i powinieneś zabrać się za ich realizację, zanim poświęcisz czas i uwagę rzeczom mniej istotnym.

Pamiętaj: najważniejszym zajmij się od razu, a dopiero potem martw się o rzeczy mniejszej wagi.

**ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ**



## **Architekt przyszłości Jacek Siewierski**

Same marzenia nie wystarczą, sama motywacja też. Potrzeba nie zrywu, ale holistycznej wizji i oczywiście realizacji. Architekt przyszłości nie czeka biernie na rozwój wypadków, lecz sam odważnie planuje swoje życie.

Kto powinien przeczytać książkę?

I. Młode osoby, które właśnie wchodzą w tak zwane dorosłe, odpowiedzialne życie i szukają sposobu na dobry start.

II. Każdy, kto czuje, że potrzebuje zmian w życiu, bo dotychczasowe działania prowadzą donikąd.

Dzięki tej publikacji dowiesz się między innymi:

- ☞ Jak poradzić sobie z natrętną obawą przed porażką, by nie paraliżowała Twoich działań.
- ☞ Jak skupić się na czterech najważniejszych obszarach w życiu, by skoncentrować swoje siły i maksymalizować efekty działań.
- ☞ Jak wyznaczyć nowy kierunek życia.

Nie licz na przypadki i weź swoją przyszłość w swoje ręce. Działając i korzystając z porad zawartych w tej pozycji, staniesz się Architektem. Architektem przyszłości.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://CELE-ZYCIOWE.ZLOTEMYSLI.PL](http://cele-zyciowe.zlotemyсли.pl)

## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



### JA Tadeusz Niwiński

Tadeusz Niwiński, poważany autor nagradzanych dzieł o sukcesie życiowym, w 1993 r. postanowił, że napisze książkę skierowaną do wszystkich tych, którzy czują, że stać ich w życiu na więcej. Każdy, kto kiedykolwiek zadawał sobie pytania: „Po co ja żyję?“, „Czego oni wszyscy ode mnie chcą?“ czy też „Dlaczego mi się nie udaje?“, znalazł na nie odpowiedzi w tej publikacji. Szczęśliwcy, którzy sięgnęli po tę lekturę, odkryli w sobie niedostrzeżone wcześniej możliwości.

Dzisiaj i Ty możesz zapoznać się z pierwszą polską publikacją motywacyjną, cieszącą się uznaniem już 18 lat, opartą na polskich realiach, skierowaną do Polaków i napisaną przez Polaka!

Publikacja „JA” Tadeusza Niwińskiego, po raz pierwszy w Polsce, od dzisiaj dostępna jest, oprócz w wersji ebook, także w wersji audio. Zapoznaj się z najbardziej pożądaną i polecaną lekturą. POSŁUCHAJ o tym, na co naprawdę Cię stać, o Twoim prawdziwym JA.

Książka „JA” Tadeusza Niwińskiego polecana jest jako lektura obowiązkowa przez wielu uznanych nauczycieli rozwoju osobistego (między innymi przez Iwonę Majewską-Opiełkę). Od kilkunastu lat utrzymuje się ona na Złotej Liście Fundacji ABC XXI Cała Polska czyta dzieciom (grupa wiekowa powyżej 12 lat).

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://NIWINSKI-JA.ZLOTEMYSLI.PL](http://niwinski-ja.zlotemyсли.pl)