Начало формы

Конец формы

[](https://1.bp.blogspot.com/-CcRzV9-bTv4/Wb5Yp_xoN2I/AAAAAAAASXg/wEKiCPaU2PA9YjyNFDoSS2w3tOx20nt8wCLcBGAs/s1600/tumblr_inline_o55nodTjhX1r9gshj_500.jpg)

**Minimalism: Live a Meaningful Life**

*Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus*

Перевод на русский язык: [Артем Воронов](http://www.voronov.net/)

Asymmetrical Press

Миссоула, Монтана

Опубликовано Asymmetrical Press.

©2011 & 2016 Джошуа Филдс Миллберн & Райан Никодимус. Все права защищены.

Лучший способ организовать свои вещи - это избавиться от большинства из них.

Вы можете свободно использовать эту книгу и копировать ее в печатном или электронном виде, но, пожалуйста, оставляйте ссылку на theminimalists.com. Если вы желаете использовать больше, чем несколько параграфов, это отлично! - просто напишите об этом на [themins@themins.com](http://t.umblr.com/redirect?z=mailto%3Athemins%40themins.com&t=OWJiNDEzODZmZjkzNWM1NDhmMDMyM2UxYjI4MjlmZjU2NmJhMzNjOCxhank5U3NrTQ%3D%3D). Если вы незаконно скачали эту книгу или украли печатную версию в библиотеке, или сделали что-то подобное, то позор на вас! Но, пожалуйста, хотя бы поделитесь своей копией с другом или врагом, или с кем-нибудь еще, кто сможет извлечь для себя пользу из ее содержимого.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Minimalism: live a meaningful life / Millburn, Nicodemus — 2nd ed.

Print ISBN: 978-0615648224

eISBN: 978-1936539673

WC: 30,635

1. Минимализм. 2. Счастье. 3. The Minimalists. 4. Простота. 5. Потребительство. 6. Самосовершенствование. 7. Карьера.

Фотограф Джошуа Уивер

Дизайн обложки Дэйв ЛаТулипп, SPYR

Набор текста Шон Михалик

Редактор Шон Хардинг

Отформатировано в прекрасной Монтане

Напечатано в США

**Дисклеймер**: людям, желающим поменять свой рацион питания или режим физических занятий, следует проконсультироваться со своим физиотерапевтом, прежде чем приступать к новой диете или программе тренировок.

Посвящается Хлое и Эрику

Людей беспокоят не вещи, а наши представления о них.

– Эпиктет

Счастлив ли ты по-настоящему?

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

**Краткое знакомство**

Сходство - это лекарство, с помощью которого многие люди занимаются самолечением. Несчастлив? Купи то. Купи это. Купи что-нибудь. Живи наравне с Джонсами, Трампами, Кардашьян. В конце концов, ты ведь можешь быть не хуже них, верно?

Ясно, что это не так. Мы все знаем это, но все равно продолжаем пытаться. День за днем. Мы пытаемся жить не хуже, пытаемся повысить планку, пытаемся жить в соответствии с представлениями общества. Мы сами подвергаем себя огромному давлению, чтобы быть чем-то - или кем-то - кем мы не являемся на самом деле.

В итоге люди подвержены стрессу как никогда раньше. На нас давит такой груз, какого не было никогда в истории. Ты видишь это в телевизоре: на экране доминируют тощие до костей фотомодели и брутальные “самые сексуальные из ныне живущих” мужчин. Считается, что ты обязан выглядеть так же. Ты слышишь это по радио: как солипсистические, пренебрежительно снисходительные рэп-звезды разъезжающие на хаммерах и жадно пьющие шампанское поп-звезды пропагандируют безответственный образ жизни. Считается, что ты обязан потреблять на таком же уровне. Ты замечаешь это на работе: коллега сплетничает о нем или о ней, или, прости Господи, о тебе! Считается, что ты должен вести себя так же. Чтобы построить самый высокий дом, ты обязан снести дома всех окружающих.

Достаточно сказать, что на нас давят отовсюду.

Но так ли это на самом деле?

Правда заключается в том, что почти все ощущаемое нами давление находится у нас внутри. Конечно, напряжение вызвано внешними факторами, но это не значит, что мы обязаны глотать наживку. Мы не обязаны поддаваться этому влиянию. Потому что даже если бы ты смог стать Кардашьян или Трампом, или Джонсом, это не сделало бы тебя счастливым. Счастье находится в самом человеке, оно приходит изнутри, от жизни полноценной жизнью. И это то, что данная книга намерена помочь тебе открыть.

**О The Minimalists**

Эта книга о тебе и о том, каким образом ты можешь жить полноценной жизнью. Но сначала давай немного поговорим о нас. Мы Джошуа Филдс Миллберн и Райан Никодимус – пара тридцати-с-небольшим-летних парней, которые публикуют заметки про жизнь полноценной жизнью с меньшим количеством вещей на веб-сайте TheMinimalists.com, который регулярно посещают более 4 миллионов человек.

Про нас писали в Today show, Wall Street Journal, New York Times, USA Today, Forbes, журнале Time, журнале People и во многих других изданиях. Мы оба имеем значительный опыт работы в корпоративном мире на руководящих должностях с большими группами людей, мы занимались обучением и развитием сотен сотрудников, помогали им расти как личности и делать вклад в окружающий их мир.

Когда-то мы были просто двумя счастливыми молодыми профессионалами, которые жили в Дэйтоне, Огайо. Но мы не были счастливы по-настоящему. Мы были лучшими  друзьями детства, нам было 20+ лет и у каждого из нас была великолепная высокооплачиваемая работа, большой дом, дорогая одежда, куча игрушек - полное изобилие вещей. И всё же несмотря на всё это имущество мы не были довольны своими жизнями: мы не чувствовали себя полноценными. Мы обнаружили, что работая по 70 или 80 часов в неделю, покупая еще больше вещей, мы не могли заполнить пустоту - она только увеличивалась в размере. Поэтому, используя принципы минимализма, мы решили вернуть себе контроль над своими жизнями, чтобы сконцентрироваться на том, что действительно важно.

**Об этой книге**

Эта книга была написана за длительный промежуток времени. Первая попытка, задуманная в 2010 году и законченная в марте 2011, представляла собой 300-страничное руководство под названием “Минимализм за 21 день”. Книга о том, как стать минималистом, на 300 страниц? Нам показалось это неправильным. Как могла книга о минимализме - о том, как сократить излишек в жизни - быть размером 300 страниц? Мы почти физически ощущали ироничность ситуации. Не пойми нас неправильно, это была хорошая книга, намного лучше, чем большинство из той чепухи, которая попадается тебе в Интернете. Но мы не чувствовали, что это была великолепная книга, а раз в ней отсутствовала необходимая краткость, то мы сделали то, что сделал бы любой ответственный автор: мы отправили в мусорное ведро весь проект, опубликовали краткую версию “Минимализма за 21 день” на нашем веб-сайте (minimalists.com/21days) и начали все с чистого листа. Это было трудно, но это казалось единственным верным способом написать полноценную книгу.

В результате появилась первая редакция “Минимализм: Живи полноценной жизнью”, опубликованная в 2011 году Asymmetrical Press. За пять лет, прошедших с ее первой публикации, многое произошло и мы выучили множество уроков. И поэтому книга, которую ты сейчас читаешь - это вторая редакция “Минимализма”.

Во время переписывания этой короткой книги нас поразило то, насколько хорошо выдержали проверку временем ее главные принципы. Во время каждого мероприятия, каждого интервью и почти в каждом разговоре с читателями мы постоянно возвращались к Пяти Ценностям из этой книги. Хотя мы не стали описывать на страницах новой редакции книги события последней половины прошедшего десятилетия (наш мемуар “Всё, что осталось” и наша коллекция эссе взяли на себя эту задачу), но мы существенно обновили “Минимализм”, значительно расширив изложение Пяти Ценностей.

На нашем сайте ты можешь найти самое лучшее бесплатное руководство насчет первых шагов, а также регулярные публикации новых эссе, которые исследуют минимализм на глубоком уровне с описанием практических способов применения простого образа жизни к своей собственной ситуации.

Мы написали данную книгу таким образом, чтобы ее можно было использовать в таком же практическом ключе (мы определенно не желаем тратить твое время попусту). Книга составлена так, чтобы снабдить тебя простыми рецептами про целеустремленную жизнь (intentional living), одновременно оставляя тебе возможность использовать советы в соответствии с твоими вкусами и образом жизни. Между тем, хотя всю эту книгу можно прочесть за пару дней, она разбита на семь кратких частей, которые лучше всего изучать на протяжении недели: по одной главе за раз.

Содержание книги отличается от контента на нашем веб-сайте и от других наших книг. В то время как на нашем сайте собраны документальные свидетельства нашего путешествия в минимализм и нашего непрекращающегося роста по мере обрастания опытом, в данной книге минимализм обсуждается в ином ключе: она посвящена Пяти Ценностям для жизни полноценной жизнью. В ней также содержатся некоторые сведения из наших личных жизней, включая болезненные события, которые подтолкнули нас к нашему путешествию в минимализм.

Эта книга написана и организована таким образом, чтобы помочь тебе осмыслить свою собственную жизнь и то, как ты хотел бы ее прожить; оставляя тебе возможность самостоятельно проделать собственную “домашнюю работу” и самоанализ, чтобы ты смог отступить на шаг и посмотреть со стороны на свою старую жизнь и на путешествие в новую; помочь тебе понять, что ты можешь измениться, что ты можешь снова сделать выбор кем ты хочешь быть, ты можешь стать лучшим из того, кем ты способен стать - настоящим самим собой, увлеченным, любящим, сострадающим, дисциплинированным, счастливым собой. Поэтому если ты на самом деле хочешь максимально воспользоваться тем, что ты узнаешь в этой книге, мы просим тебя не только прочесть ее содержимое, но также сделать следующие три вещи:

**Прочитай книгу больше, чем один раз**. Первое прочтение запускает двигатель, но перечитывание частей, которые ты посчитаешь наиболее ценными, будет подпитывать твое желание приступить к реальным действиям по изменению своей жизни.

**Делай заметки**. В отличие от эссе на нашем веб-сайте эта книга не предназначена для однократного прочтения. Мы хотим, чтобы ты по полной использовал эту книгу, а это означает, что нужно делать заметки, подчеркивать отдельные предложения и составлять списки, чтобы помочь тебе лучше понять самого себя.

**Действуй**. Это самый важный шаг. Если ты прочитал эту книгу, но не сделал ничего из того, чему научился, то ты просто потратил свое время впустую. Совершенно нормально впитывать информацию для начала, но только действия могут изменить твою жизнь. В этих главах мы не перегружаем тебя действиями, но мы просим делать маленькие перемены в своей жизни, которые с течением времени накопятся и приведут к значительным изменениям.

При всех благих намерениях и целях эта книга представляет собой совет.

Как минималисты мы всегда начинаем с материального имущества, а затем, как только мы очистились от излишков, мы переходим дальше за границы вещей - к наиболее важным аспектам жизни: здоровью, отношениям, увлечениям, росту и сотрудничеству. Эти Пять Ценностей являются фундаментом для полноценной жизни.

Наконец, важно отметить, что хотя мы совокупно обладаем более 60 годами жизненного опыта, у нас нет ответов на все вопросы. Стратегии, эксперименты и истории, которыми мы делимся в нашей книге - всему этому мы научились из бесчисленного количества источников, от Элизабет Гилберт до Тони Роббинса и всех остальных. Однако, общей чертой для всех этих стратегий является то, что они отлично подошли для нас и для тысяч других людей. Несмотря на то, что все мы отличаемся друг от друга, все мы ищем одно и то же: как жить с большим смыслом.

\*\*\*

**ГЛАВА 1: НАША ИСТОРИЯ**

**Счастлив ли ты?**

Накапливаемые нами материальные вещи не делают нас счастливыми.

Мы все знаем это и все же часто мы ищем смысл жизни накапливая еще больше вещей. Однако настоящее счастье появляется от того, кто мы есть - от того, кем мы становимся. Настоящее счастье приходит изнутри. Но точно также и недовольство (несчастье) возникает от того, кем мы стали.

Если ты хочешь построить свою жизнь также, как средний человек, то эта книга не для тебя - потому что средний человек несчастен. Но раз большинство людей несчастны, это вовсе не означает, что ты тоже должен быть несчастен. Ты вовсе не обязан вести посредственную жизнь просто по тому, что так живут окружающие тебя люди.

Конечно, смысл заключается не в самом счастье, а в полноценной жизни.

Мы должны перестать гоняться за счастьем и вместо этого должны начать искать смысл. Если наши краткосрочные действия соответствуют нашим долгосрочным ценностям, то мы обнаружим значение во всем, что мы делаем. Парадокс, но живя таким образом - живя целеустремленно - мы придем к настоящему счастью. Не к эфемерному или скоротечному счастью, но к непрекращающемуся удовлетворению, подпитывающему жизнь, которой сопутствуют дисциплина, внимание, осознанность и целеустремленность. А счастье будет всего лишь побочным эффектом.

**Поиски недовольства**

В 2009 году жизнь каждого из нас выглядела прекрасной. Мы оба работали в одной телекоммуникационной корпорации (Джошуа с 1999 года, Райан с 2004); мы оба наслаждались привилегиями образа жизни, которому завидовали многие люди; мы жили нашей версией Американской Мечты. Но по каким-то причинам, которые никто из нас не мог объяснить в то время, мы не были счастливы, мы не чувствовали себя полноценными и, несомненно, мы не чувствовали себя удовлетворенными.

Со временем тема счастья начала все чаще показываться в наших разговорах. С каждым продвижением по службе, с каждой премией или модным путешествием, которых мы добивались, с каждой получаемой жемчужиной похвалы, каждый раз сопутствующее им счастье приходило и уходило. Чем быстрее приходило, тем быстрее уходило. И мы снова искали счастье, стремились к еще большей похвале, пытались улучшить самомнение и самозначимость добиваясь “большего”. Мы работали все больше и больше, чтобы заполучить эти подтверждения значимости - часто чтобы доказать нашу ценность мы работали вдвое больше среднего американца. Это было похоже на кокаиновый кайф. Чем большей похвалы мы добивались, тем большей должна была стать следующая доза, чтобы мы чувствовали себя счастливыми. Это дошло до такой степени, что мы стали жить просто в точке эмоциональной безубыточности.

Недовольство заполнило наши жизни. Мы знали, что нужно что-то поменять, но мы не были уверены что именно. Поэтому мы делали то, что делают большинство американцев: мы пытались купить счастье. Несмотря на то, что у каждого из нас были шестизначные доходы и респектабельные должности, мы тратили больше, чем зарабатывали, покупая такие вещи, как роскошные автомобили, большие дома, широкоэкранные телевизоры, модную мебель, дорогие путешествия и всё остальное - все то, чем наша потребительская культура обещала сделать нас счастливыми. Но все это не сделало нас счастливыми. Это принесло нам еще большую депрессию и недовольство, потому что старые ощущения не только никуда не делись, но, понабрав долгов, мы раздули их до огромных размеров.

А когда временный кайф от каждой нашей покупки окончательно выветрился, осталось только ощущение депрессии, пустоты, одиночества и беспомощности.

Тогда, в конце 2009 года, череда тревожных событий заставили Джошуа задаться вопросом о каждом аспекте своей жизни, включая его материальное имущество,  карьеру, успех и смысл жизни.

**Медленный огонь**

Но давай немного перемотаем назад, потому что недовольство не свалилось на нас с небес неожиданно, ударяя подобно молнии. Мы не просыпались однажды утром, чтобы сказать: “Эх, еще вчера все было прекрасно, но сегодня я несчастен”. Недовольство так не работает. Это скорее похоже на медленный огонь - это пагубная проблема, которая закралась в твою жизнь за годы небольшой неудовлетворенности.

**Это началось в детстве**

Первые признаки недовольства появились в наших жизнях задолго до нашей работы в корпоративной Америке - это началось еще тогда, когда мы были детьми.

Мы познакомились 20 лет назад в пятом классе. Нам было по 10 лет, мы жили недалеко от Дэйтона, Огайо, и даже тогда наши жизни были наполнены недовольством. Мы оба выросли в дисфункциональных семьях в 1980-х (тогда “дисфункциональный” еще не было общепризнаным термином). Родители каждого из нас были в разводе.

Родители Джошуа разошлись, когда ему было три года; и из-за алкоголизма матери он с 6 лет был предоставлен сам себе; его шизофренический отец умер, когда ему было 9. У матери Райана было такое же пагубное пристрастие, которому потом был подвержен и сам Райан в юном возрасте.

Большую часть детства нас обоих растили в менее, чем идеальных условиях, которые в ретроспективе должны были стать рецептом для катастрофы. К 12 годам каждый из нас страдал ожирением, был неприятен и абсолютно несчастен. Мы пытались вырваться. В то время самым простым выходом была еда. Набивая желудки мы испытывали мгновенное удовлетворение; мы были уверены, что мы были счастливы, по крайней мере на какое-то время. Еда была одним из немногих аспектов наших жизней, которые мы могли контролировать, потому что казалось, что всё остальное находилось вне нашего контроля. Мы жили в полуразрушенных, переполненных тараканами квартирах с нашими матерями, которых выпивка заботила больше собственных детей.

В старших классах Райан переехал в дом к своему отцу в гораздо более устойчивую семью. Его отец владел маленькой малярной фирмой и мог обеспечивать более достойную жизнь по нижней границе среднего класса. Отец Райана был антиподом его матери: у него была стабильная работа, он выражал свою заботу о сыне тысячами способов и он был убежденным Свидетелем Иеговы. Список позитивных перемен оказался для Райана слишком длинным, чтобы справиться с ними за раз, поэтому, хотя он изо всех сил старался соответствовать строгим правилам семьи, он также протестовал, экспериментируя с алкоголем, марихуаной и более тяжелыми наркотиками.

Джошуа пошел по другому пути. Хотя он не был связан с алкоголем или наркотиками - поскольку испытывал к ним отвращение из-за безудержного алкоголизма матери - он нашел другой способ противодействия, а именно: в форме одержимости и обсессивно-компульсивного расстройства. Он обнаружил, что хотя он не мог повлиять на свою жизненную ситуацию - полуразрушенную квартиру, пьяную мать, нехватку денег - он мог контролировать самого себя. Поэтому в старших классах он сильно похудел очень нездоровым способом (ограничивая себя в пище) и часами занимался организацией своего скудного имущества, чувствуя одержимость даже к мельчайшим предметам, пытаясь найти какой-то порядок в хаосе окружающего мира.

В последнем классе старшей школы в 1998 году у нас состоялась запоминающаяся беседа, ставшая переломным моментом, который в итоге привел нас к хаосу и смятению потребительства.

Поскольку мы росли в относительной бедности, мы считали, что ключом к нашему счастью должны были стать деньги. В частности, если бы мы могли зарабатывать $50 000 в год, то все бы наладилось. Наши родители никогда не зарабатывали таких денег и они были несчастны, поэтому мы решили, что, если мы сможем преодолеть произвольно выбранную границу (в данном случае $50 000 в год), то тогда мы каким-то образом станем счастливыми. Сегодня это звучит нелепо, но для пары 18-летних парней, стоявших на пороге взрослой жизни, это казалось абсолютно логичным.

Мы окончили школу в 1999 году и на несколько лет разошлись по разным направлениям. Никто из нас не стал сразу поступать в колледж. Вместо этого мы пополнили армию трудящихся.

Райан работал на своего отца, клея обои и крася стены в богатых домах на юго-западе от Огайо. Джошуа нашел работу в отделе продаж большой корпорации. Карьеры обоих были связаны с определенными денежными ожиданиями. Никому из нас не нравилось то, чем мы занимались, но мы не знали ничего лучшего - мы не подозревали, что можно заниматься любимым делом. Нам казалось, что работа служит только двум целям: позволяет нам зарабатывать деньги и дает определенный социальный статус.

Райан зарабатывал достаточное количество денег для жизни. Это были не самые большие суммы, но хотя бы они позволяли платить по счетам. Работа также позволяла ему отождествлять себя с нею. Автопарк из полдюжины покрасочных пикапов с наклейками “Никодимус” по бокам разъезжал по улицам округа Уоррен, Огайо, молчаливо заявляя о его будущем. Он тешил себя тем, что однажды к нему перейдет бизнес отца, а потом, возможно, он передаст его и своим будущим детям.

Но Райан также знал, что окрасочный бизнес не сделает его богатым. Он красил многомиллионные дома, отдавая себе отчет, что он никогда не сможет позволить себе иметь такой же, даже когда бизнес отца, если он будет работать достаточно хорошо, перейдет в его руки через десять или двадцать лет. И Райан испытывал приличную дозу недовольства, понимая, что он никогда не сможет позволить себе то, чего всегда хотел. Тогда он еще не знал почему ему обязательно нужен был роскошный дом и каким образом это сделало бы его счастливым; но он уже был несчастен просто от того, что никогда не сможет позволить себе такую роскошь. Поэтому Райан начал искать удовлетворение другими способами.

Джошуа нашел работу, на которой он потенциально мог заработать больше денег, чем его бывшие одноклассники, работу с возможностями долгосрочного карьерного роста. Все что ему надо было делать - работать как проклятый, добиваясь “хороших результатов”. Поэтому он и работал как проклятый, часто по целому месяцу без выходных - по семь дней в неделю. Чем больше он работал, тем больше он продавал. И чем больше он продавал, тем больше денег он зарабатывал и тем больше его хвалили. В 18 лет он уже зарабатывал больше, чем его мать. Он был готов к (корпоративной) карьере. По крайней мере так казалось.

Но Джошуа тоже испытывал недовольство. Хотя к 19 годам он зарабатывал больше $50 000, у него совсем не оставалось времени на личную жизнь. Корпоративный мир с его “показателями” и “целями” брал свою плату, поэтому он пробовал купить счастье, пытаясь искусственно сделать вид довольной жизни.

**Искусственно созданное удовлетворение**

Несчастные от своей работы и своей жизни мы пробовали исправить свое недовольство разными способами.

Райан бросался в разные крайности. Сперва он обратился к религии своего отца - религии своего детства - открестившись от наркотиков и мирской жизни, став благоверным Свидетелем Иеговы, приняв ее постулаты и окунувшись в поиски смысла через религию. Райан женился на своей школьной подруге через несколько месяцев после окончания школы. Он и его супруга стали вести предписанный религией образ жизни, купили маленький дом в ипотеку и начали обсуждать создание будущей семьи.

Но этот брак был насыщен страхом и недоверием. Через три года утомительного супружества брак мерзко закончился, после чего Райан снова вернулся к наркотикам и алкоголю, пытаясь убежать от болезненно провальной действительности.

С другой стороны, Джошуа продолжал с концентрацией лазера работать в корпоративной Америке, последовательно добиваясь показателей лучшего продавца в компании. Первое свое повышение на руководящую должность он заслужил в 22, и стал самым молодым руководителем в компании за всю ее 130-летнюю историю.

За этим продвижением последовало еще больше денег, еще больше ответственности и еще больше работы. Работа пожирала жизнь Джошуа. В 23 года он женился, построил большой дом и продолжил работать еще больше и больше, в то время как его личная жизнь проходила мимо на размытом фоне. Он едва обратил внимание на сам факт своей женитьбы. Он пренебрегал отношениями со своей женой и принимал их как должное. Он едва проводил время в своем огромном доме, в котором комнат было больше, чем жильцов. Он знал, что он был несчастен, но ведь однажды он станет счастливым, не так ли? И поэтому жизнь продолжала свой бег с головокружительной скоростью.

Для того чтобы справиться с более неуловимым недовольством, Джошуа пробовал купить свое счастье. Он тратил деньги на вещи, покупая модную одежду, дорогие путешествия, электронику и кучи ненужного барахла. Когда эти вещи не принесли долгосрочную радость, он обратился к привычке из своего детства - к еде. В 20 с небольшим лет он стал таким толстым, как никогда раньше - у него было 35 кглишнего веса и непоправимо испорченная фигура. “Но я хотя бы делаю деньги!”, - думал он, отождествляя себя со своей карьерой, чувствуя своего рода статус и удовлетворение от осознания своих успехов в работе, хотя работа его совсем не привлекала.

**Новая встреча друзей**

Примерно в это время мы снова встретились, почти случайно.

Райан решил, что бизнес отца ему не подходил. Он еще не знал чему он собирался посвятить свою жизнь, но он понимал, что корпоративный мир мог дать ему шанс. Потому что ведь если ему удастся зарабатывать $50 000 в год, тогда и жизнь наладится и он сам будет счастлив, не так ли?

И вот в 2004 году, вскоре после свадьбы Джошуа и развода Райана, Джошуа нанимает Райана на работу, на которой он сам как раб трудился уже пол десятка лет. Как и Джошуа Райан быстро преуспевал работая с исключительным напряжением, став одним из самых успешных продавцов компании.

В течение нескольких лет мы оба заслужили еще несколько повышений - должности с модными названиями типа Ченнел Менеджер, Региональный Менеджер и Директор. А вместе с этими должностями пришло еще больше денег, еще больше ответственности и еще больше работы. К сожалению, более мрачные вещи тоже пришли вместе с ними: тревога и стресс, беспокойство, подавленность и депрессия.

И все же несмотря на наши попытки и наши поиски счастья через статус и материальное имущество, они никогда не приводили к настоящему сколь-нибудь продолжительному счастью и удовлетворению.

К 28 годам мы зарабатывали отличные деньги на работе, которую мы не любили, но при этом мы были по уши в долгах - финансово и эмоционально.

**Назад в Будущее**

Перенесемся обратно в 2009 год, назад к нашим 80-часовым рабочим неделям, назад к нашим якобы идеальным жизням, которые крошились и разрушались изнутри.

8 октября 2009 года мама Джошуа умерла, находясь на четвертой стадии рака легких. Она сражалась с болезнью на протяжении года, стойко перенося химио- и радиотерапию. Но в конце, когда рак распространился на мозг и остальные органы, она больше не могла с нею справляться.

Довольно странно, но рак показался Джошуа метафорой для его собственной жизни. В то время как на поверхности все выглядело хорошо - брак, модная работа, автомобили, побрякушки и символы успеха - изнутри кое-что было глубоко неправильным.

Никто из нас не был счастлив. Мы ошибались, когда десять лет назад мы утверждали себе, что стали бы счастливыми, если бы смогли зарабатывать $50 000 в год. Сначала мы подумали что, возможно, мы просто неправильно посчитали требуемую для счастья сумму, поэтому мы решили сделать переоценку: если бы мы смогли зарабатывать $60 000 в год, тогда мы были бы счастливы, верно? А когда это не сработало: если бы могли зарабатывать $75 000, затем $90 000, потом $100 000 в год, тогда уж точно мы были бы счастливы, так ведь? Это был бесконечный цикл. Каждый год мы зарабатывали все больше и каждый год, пытаясь укротить свое бесконечное недовольство, созданное нашим образом жизни, мы тратили еще больше, чем зарабатывали. Сама формула была ошибкой.

Неделю спустя после смерти матери Джошуа у нас состоялся очередной разговор про счастье. Мы обсуждали почему мы не были счастливы и что могло бы сделать нас счастливыми. Очевидно, что старая формула “если бы мы могли заработать $X, тогда мы были бы счастливы” не работала. У каждого из нас был шестизначный доход, мы оба были успешными 28-летними руководителями и, в соответствии с культурными стандартами, мы оба “во всем разобрались” (“had it all figured out”). Но мы вовсе не разобрались во всем.

Об этом ли мы мечтали всю свою жизнь?

Собирались ли мы продолжать работать нелепо долгими часами дальше на корпорацию, которой до нас не было никакого дела? Собирались ли мы пробиться наверх в высшие эшелоны менеджмента - стать COO или CEO с семи- или восьмизначными зарплатами - только ради того, чтобы к 40 годам впасть в еще большую депрессию? Нас это не привлекало: чем больше мы об этом говорили, тем больше наши мечты о карабканье по карьерной лестнице начинали походить на ночной кошмар.

Смерть матери Джошуа заставила посмотреть на все через перспективу: на этой Земле у нас есть только ограниченное количество времени. Его можно потратить гоняясь за денежным богатством, либо его можно потратить осмысленным образом - второе не обязательно должно мешать первому, но бесконечная гонка за деньгами определенно не приводит к полноценной жизни.

Итак, мы решили провести оценку своих жизней. Мы решили докопаться и понять почему мы были несчастны и что нам нужно было сделать, чтобы изменить это в своей жизни, чтобы мы смогли обрести счастье, увлечение и свободу.

**Якоря**

Для начала мы занялись выяснением своих якорей. Мы обнаружили, что “заполучив то, чего мы хотели” (большие дома, большие зарплаты, материальное имущество и корпоративные награды), мы не стали счастливыми, поэтому мы хотели понять что тянуло нас ко дну, что заставляло нас чувствовать себя плохо и мешало нам расти.

Концепция якорей ударила аккордом для нас обоих. Она заставила нас по-честному взглянуть на себя в зеркало и выяснить все, что, как нам казалось, мешало жить счастливой и полной жизнью.

Задача была очень простой: в течение недели каждый из нас записывал на бумаге все, что по нашему мнению было якорем (первый шаг к решению проблемы - выяснить в чем заключается проблема, не так ли?). К концу недели наши списки разрослись - Джошуа насчитал 83 якоря, а Райан - 54. Кучу якорей.

Следующим шагом нужно было определить свои приоритеты. Мы начали расставлять приоритеты, разделив якоря по двум категориям: крупные и мелкие.

Крупными якорями оказались самые очевидные вещи, которые не позволяли нам чувствовать себя свободными, включая наши дома (а именно, связанные с ними большие ежемесячные платежи по ипотеке), конкретные отношения с людьми (а именно, нездоровые отношения, которые не приносили ценность в нашу жизнь), платежи по автокредитам и другие большие счета, крупные долги, наши карьеры и все остальное, что потребляло неумеренное количество нашего времени, не привнося взамен соразмерной ценности в нашу жизнь.

Мелкие якоря представляли собой основную часть списка, включая такие вещи, как платежи за кабельное телевидение, счета за интернет, другие счета и маленькие долги, неиспользуемая одежда, неиспользуемое домашнее имущество, беспорядок в доме, конкретные отношения с людьми на периферии, ежедневные затраты времени на поездки на работу и обратно и другие мелкие вещи, которые потребляли небольшое количество нашего времени и внимания.

Мы решили, что, избавившись от большей части из этих якорей, мы сможем довольно скоро вернуть себе большое количество личного времени, которое потом можно было бы потратить более осмысленным образом. Поскольку труднее всего было справиться с крупными якорями, мы решили начать именно с них. Например, каждый лишний пенни, который Джошуа удавалось заработать, отправлялся на дополнительные платежи по долгам. Он больше не позволял себе никаких путешествий, отпусков или модных ужинов в ресторане; все деньги шли на погашение автокредита и долга по кредитной карте, который, несмотря на большую зарплату, вырос до невероятных шестизначных размеров. В конце-концов через два года мы расплатились за автомобили и полностью погасили свои долги. С другими якорями мы поступили таким же образом. В итоге мы отделались от многих наших вещей, избавляясь от излишков в пользу тех вещей, которые нам нравились или приносили радость - вещей, которые мы на самом деле использовали ежедневно. Спустя два года нас больше не связывали наши старые якоря.

**Трудные решения**

Поскольку некоторыми крупными якорями были наши отношения с другими людьми, необходимо было принять непростые решения. Вскоре после смерти матери Джошуа пришел к выводу, что его брак, продолжавшийся почти шесть лет, не работал. Он понимал, что ни он, ни его жена не были счастливы, что ни одно из их желаний и ценностей не совпадали, и что они оба хотели от жизни совершенно разного. Они любили друг друга и хотели найти возможность решить проблему, поэтому они решили сесть вместе и обсудить свои различия и выработать план спасения своего брака. Они отправились к консультанту по семейным отношениям и предприняли шаги, чтобы выровнять свои взаимоотношения, потратив несколько месяцев в попытке починить сломанный брак. Однако их различия оказались слишком велики, поэтому Джошуа и его жена решили разойтись. Это решение было для него самым трудным за всю жизнь. К счастью, со временем им удалось остаться близкими друзьями и они до сих пор продолжают заботиться друг о друге.

Следом Джошуа столкнулся лицом к лицу с дилеммой как поступить с имуществом своей матери после ее смерти - что делать со всеми этими сентиментальными вещами, которые мы склонны держать возле себя навечно. Его мать жила во Флориде в тысяче миль от него, а после ее ухода это стало его обязанностью освободить ее маленькую однокомнатную квартирку, переполненную вещами. У его матери был хороший вкус к предметам интерьера, поэтому ни одну из ее вещей нельзя было назвать “хламом”, а это делало задачу еще более сложной. Тем не менее в ее маленьком доме было очень много вещей, которых хватило бы еще на две или три квартиры, поэтому он понимал, что с частью вещей предстояло расстаться.

Его мать провела свою жизнь в постоянных покупках, непрерывно накапливая все больше и больше вещей. В ее квартире стояла антикварная мебель, великолепная кровать с балдахином, занимавшая почти всю спальню, два шкафа переполненные одеждой, на каждой горизонтальной поверхности были расставлены рамки с фотографиями, стены увешаны оригинальными поделками, а во всех уголках располагались разного рода творческие декорации - в общем, результат 64 лет накоплений.

Поэтому Джошуа сделал то, что сделал бы любой сын: он заказал большой грузовик. Затем он позвонил в Огайо и зарезервировал самое большое помещение на складе. Грузовик стоил $1600, ячейка на складе - $120 в месяц. Финансово эти затраты были большими, но он быстро понял, что эмоциональные затраты были еще больше.

Поначалу Джошуа не хотел ни от чего избавляться. Если ты когда-либо терял любимого человека или проходил через подобное эмоциональное испытание, то ты хорошо понимаешь насколько сложно расстаться с любой из таких вещей. Так что вместо этого он решил собрать все эти побрякушки, статуэтки и каждый предмет мебели и поместить в маленькую камеру хранения в Огайо, заполнив ее от пола до потолка. Таким образом он знал бы, что все вещи его матери находятся там и они будут всегда под рукой, если по какой-то непонятной причине ему вдруг что-нибудь когда-нибудь понадобится.

На всякий случай.

Через неделю после смерти матери Джошуа начал упаковывать ее вещи: каждую рамку с фотографией, каждую фарфоровую куклу, каждую салфеточку на полке. Он сложил в коробки все, что от нее осталось.

Или как ему казалось.

Затем он заглянул под ее кровать.

Среди организованного хаоса, заполнявшего пространство под кроватью, там были четыре коробки, каждая была пронумерована: 1, 2, 3, 4. Каждая пронумерованная коробка была запечатана упаковочной лентой. Джошуа разрезал ленту и обнаружил свои старые тетрадки из начальной школы с 1 по 4 класс. Тесты по грамматике, задания по правописанию, рисунки - все было там, каждый клочок бумаги за четыре года школы. Было очевидно, что она не притрагивалась к коробкам несколько лет и все же она держала эти вещи возле себя, поскольку таким образом она пыталась удержать рядом частичку своего сына, вещи из его прошлого. Точно также как сам Джошуа теперь пытался удержать при себе частичку своей матери и ее прошлого.

Тогда он понял, что его попытки удержать эту память были тщетными. Он мог помнить о ней и без ее вещей, также как она сама всегда помнила его и его детство и все свои воспоминания без необходимости физического доступа к тем запечатанным коробкам под кроватью. Ей не нужны были старые тетрадки, чтобы помнить своего сына, также как и ему не нужна была камера хранения, заполненная ее имуществом, чтобы помнить о ней.

Поэтому Джошуа снова позвонил в транспортную компанию и отменил заказ на грузовик. Затем в течение следующих 12 дней он раздал почти все её вещи другим людям, которые действительно могли ими пользоваться. Конечно, расставаться было тяжело, но из своего опыта Джошуа выучил несколько уроков:

* Мы - это не наши вещи.
* Мы - нечто большее, чем наши вещи.
* Наша память находится у нас внутри, а не в наших вещах.
* Наши вещи давят на нас ментальным и эмоциональным грузом.
* Старые фотографии можно отсканировать.
* Можно сфотографировать предметы, которые ты хочешь запомнить.
* Другие люди могут на самом деле использовать вещи, имеющие для нас только сентиментальную ценность.
* Избавление освобождает.

Мы не считаем, что сентиментальные вещи - это какое-то зло, или что держать их возле себя - ошибка. Нам скорее кажется, что пагубная природа сентиментальных вещей действует намного более тонко. Если ты хочешь избавиться от предмета, но хранишь его у себя только по сентиментальной причине, тогда он давит на тебя своим весом, а если эта вещь одновременно и твой якорь - тогда, возможно, настало самое время от него освободиться, избавиться от этого груза. Хотя это не означает, что теперь тебе нужно избавиться вообще от всего.

Один за одним, каждый из нас постепенно разделался со многими из своих якорей - большими и маленькими. В процессе избавления от якорей мы искали способы как сделать это эффективней. Мы искали примеры других людей, преодолевших свои страхи, освободившихся от собственных якорей и начавших вести более осмысленную жизнь. Вот каким образом мы наткнулись на концепцию минимализма.

**Открытие минимализма**

В конце 2009 года, вскоре после смерти матери Джошуа и в то время как его брак активно рушился, а мы оба были глубоко несчастны от своей жизни, Джошуа обнаружил веб-сайт одного парня по имени Колин Райт под названием “Exile Lifestyle”.

Мы были заинтригованы. Это был молодой 24-летний предприниматель живущий потрясающей жизнью - на первый взгляд совершенно невозможной жизнью. Он бросил свою высокооплачиваемую карьеру ради своих увлечений - путешествий по миру и занятий бизнесом из любой точки планеты. Его веб-сайт, который он называл блогом, - новый для нас термин в то время, - содержал заметки из его путешествий и позволял всем читателям принимать в них участие: читатели Колина большинством голосов решали куда он должен отправится в следующий раз.

Нас поразило, что этот парень “оставлял всё” ради того, чтобы раз в четыре месяца переехать в новую страну - не то что бы мы сами мечтали о таких же экстенсивных путешествиях, но мы хотели обладать такой же свободой следовать за своими собственными увлечениями, которые, как мы обнаружили, лежали за пределами корпоративного белочного колеса.

Колин также использовал термин, с которым мы были совершенно незнакомы: он называл себя минималистом. На своем сайте он писал как это движение под названием минимализм помогло ему сконцентрироваться на самых важных вещах в его жизни, одновременно избавив его от избыточного хлама стоявшего на пути.

Это было потрясающе: словно кто-то впервые включил для нас в комнате свет и показал инструмент, который поможет нам пробиться через хлам наших жизней и добраться, наконец, до того, что было важным. Поскольку Колин постоянно путешествовал по свету, все его имущество состояло из 72 предметов - на его сайте есть фотографии всех его вещей - а все эти вещи легко умещались в дорожную сумку. Самым поразительным в его истории была удовлетворенность, которую он испытывал: Колин просто источал счастье, радость и страсть. Он искренне любил свою жизнь.

Хотя мы глубоко уважаем Колина, мы не хотели жить так же как он - мы не хотели путешествовать по миру или жить только с сотней предметов в кармане. Но мы хотели обладать такой же свободой, которую дал ему образ жизни минималиста, и мы тоже хотели испытывать такое же счастье и увлечение, сопутствующие этой свободе. Поэтому, продолжая следить за путешествиями Колина, мы медленно избавлялись от своих якорей, один за другим, на протяжении первой половины 2010 года.

Но что если к 30 годам мы стали уже слишком старыми или слишком закостенелыми, чтобы стать минималистами? Возможно, эта штука “минимализм” подходила только молодым людям, у которых не было большого имущества и которые хотели постоянно путешествовать?

Мы обнаружили, что это не так.

Через Колина мы вышли на двух других минималистов, которые во многом были похожи на нас самих: Лео Бабауту и Джошуа Беккера.

История Лео Бабауты, автора веб-сайта “Zen Habits”, незамедлительно нашла отклик в наших сердцах. Ему было 30+ лет, он когда-то тоже развелся со своей первой женой, и он смог преодолеть очень большое количество невзгод и стал вести жизнь намного более наполненную смыслом. Используя принципы минимализма для упрощения своей жизни всего за несколько лет он совершил несколько удивительных подвигов: он бросил курить, похудел на 35 кг, привел себя в наилучшую физическую форму за всю свою жизнь, расплатился по долгам, переехал из Гуама в Сан-Франциско и уволился со своей корпоративной работы, но по прежнему мог прокормить свою жену и шестерых детей.

Совершенно аналогично 30+ летний Джошуа Беккер, муж и отец двоих детей живущий в Вермонте, при помощи минимализма смог упростить жизнь своей семьи, продолжая при этом работать пастором в местной церкви и в это же время при помощи своего сайта “Becoming Minimalist” рассказывая другим людям про минимализм.

Лео Бабаута и Джошуа Беккер доказали своим примером, что минимализм создан не только для одиноких парней, которые никогда не работали с 8 до 5 - дверь открыта для любого, кто желает жить более простой и целеустремленной жизнью. Минимализм доступен любому, кто хочет сконцентрироваться на важных аспектах своей жизни, а не на материальном имуществе, которое наша культура так тесно связывает с успехом и счастьем.

Одну из страниц нашего сайта мы даже посвятили шуточному описанию минимализма, специально адресовав его скептикам и циникам, которые считают, что минимализм - это какая-то очередная прихоть или тренд. Оно начинается со следующих слов:

Чтобы называться минималистом, ты должен иметь не более 100 вещей и у тебя не должно быть машины, квартиры или телевизора, и у тебя не должно быть карьеры, и ты должен быть способен жить в самых экзотических местах планеты, а также ты должен вести блог, и у тебя не может быть детей, и ты должен быть молодым белым мужчиной из привилегированной семьи.

О.К., очевидно, что это всего лишь шутка. Однако люди считающие минимализм прихотью обычно ссылаются на некоторые из вышеупомянутых “ограничений” как на реальные причины почему они “никогда не смогут стать минималистами”.

Правда заключается в том, что минимализм никак не связан ни с одним из этих условий, но он может помочь тебе их добиться, если уж ты так сильно этого хочешь.

Если ты желаешь жить с менее чем 100 предметами или обходиться без автомобиля, или путешествовать по всему свету, то минимализм может помочь.

Но смысл вовсе не в этом.

Смысл в том, что минимализм - это инструмент, который поможет тебе стать свободным. Свободным от страха, свободным от тревог, свободным от подавленности, свободным от вины, свободным от депрессии, свободным от рабства. Свободным. По-настоящему.

Однако у минималиста может быть и свой автомобиль и дом, и даже дети, и карьера. Для каждого человека минимализм обретает свою уникальную форму, потому что он касается того, что важно именно для тебя. Вокруг существуют тысячи минималистов, у которых все это есть (посмотри на наш список на theminimalists.com/links). Как же тогда им удается быть такими разными и при этом оставаться минималистами? Это возвращает нас к нашему первоначальному вопросу: Что такое минимализм?

Минимализм - это инструмент, помогающий жить полноценной жизнью. Здесь нет правил. Скорее наоборот, минимализм - это просто о том, как исключить из твоей жизни ненужное, чтобы ты смог обратить внимание на нечто по-настоящему важное. В конце концов, минимализм - это просто такая штука, которая переносит нас за пределы материальных предметов, чтобы мы смогли сфокусироваться на самых важных вещах в жизни, которые на самом деле вещами совсем не являются.

Лично нам минимализм помог решить сразу несколько проблем:

         Вернуть себе личное время

         Избавиться от лишних вещей

         Наслаждаться жизнью

         Найти смысл в жизни

         Жить в моменте

         Сконцентрироваться на том, что важно

         Следовать за своими увлечениями

         Найти счастье

         Делать все, что нам хочется

         Найти свою миссию

         Испытать свободу

         Больше творить, меньше потреблять

Каким образом минимализм дал нам всё это?

Минимализм - это выбор образа жизни. Минимализм предпочитает избавиться от ненужного в пользу того, что важно. Но глубину ты определяешь сам. Минимализм ищет счастье не в материальных предметах, а в самой жизни; поэтому ты сам должен решить что в твоей жизни является необходимым, а что лишним.

В этой книге мы дадим тебе несколько идей как можно все это определить и как достичь минималистичного образа жизни не привязываясь к строгому кодексу или набору правил.

Мы должны предупредить: будет нелегко сделать первые шаги, но чем дальше ты идешь, тем легче становится путешествие и тем больше выгод оно приносит. И все же первые шаги в минимализм часто требуют радикальной смены образа мышления, действий и привычек.

Если свести все к одному предложению, то мы бы сказали так:

*Минимализм - это инструмент для избавления от излишков жизни, чтобы можно было сконцентрироваться на важном, найти счастье, удовлетворение и свободу.*

**Принятие Минимализма**

Мы впустили в свою жизнь минимализм как раз в тот момент, когда она закручивалась в смертельном пике на пути к забвению. Это было как маяк в ночи. Мы жадно перекапывали весь Интернет в поисках дополнительной информации, руководства к действию и просветлению, читая, изучая и пытаясь понять о чем была вся эта штука про минимализм. За несколько месяцев поиска (пока мы занимались избавлением от якорей) мы спускались все глубже и глубже в кроличью нору и вдруг обнаружили целую группу людей, которые вроде бы обладали в жизни не слишком многим, но которые были исключительно счастливы, увлечены и свободны - у них было то, к чему мы так отчаянно стремились.

В конечном счете мы поняли в чем состоит концепция - концепция простоты и минимализма - в образе жизни, и мы поняли, что мы тоже можем быть счастливы, но не через обладание все большим количеством вещей, не путем их накопления. Мы вернули себе контроль над своими жизнями, чтобы мы смогли теперь сконцентрироваться на том, что важно - на более глубоком смысле жизни.

Насколько нам удалось выяснить, счастье достигается внутренне, через полноценную жизнь - через жизнь, наполненную увлечением и свободой, жизнь, в которой мы можем расти и осмысленным образом делать свой вклад в жизни других людей. Именно это служит основой для счастья.

А не вещи.

**Создание “The Minimalists”**

Летом 2010 года у нас не было еще никаких намерений начинать веб-сайт о минимализме или публиковать в сети свои статьи. Но в июне неожиданно и почти случайно произошла личная встреча Джошуа и Колина Райта во время его поездки в Нью-Йорк. Впечатления от живого Колина подтвердили представления о нем из сети: он просто светился индивидуальностью, показывая просто невероятный уровень счастья и удовлетворения, который для вечно недовольного 30-летнего человека из корпоративного мира казался просто невозможным.

Связавшись по Твиттеру, они договорились встретиться на Манхэттене. В свободное от работы время Джошуа иногда писал художественные рассказы. Он знал, что Колин зарабатывал на жизнь публикациями своих собственных творений, поэтому он хотел попытать Колина на тему самостоятельных публикаций. Во время беседы за ланчем Колин вдохновил Джошуа поизучать нетрадиционные методы публикации для своих работ, назвав несколько ресурсов, которые могли бы оказаться полезными (смотри список на asymmetrical.co/how-to). После этой встречи они продолжили общаться и в конечном счете даже сделали несколько совместных проектов, включая мемуар Колина “My Exile Lifestyle” и новеллу Джошуа “As a Decade Fades”.

Во время этой встречи Колин сказал одну вещь, которая запомнилась Джошуа - кое что, что потом привело его к созданию “The Minimalists” вместе с Райаном:

*Тебе следует заняться чем-нибудь онлайн. Ты мог бы сделать важное дело. Миру нужны такие люди, как ты.*

Джошуа записал эти слова в свой блокнот. Они надолго засели в его памяти после встречи. И с этим благословением мы решили создать “The Minimalists”. Наш веб-сайт мы хотели посвятить двум вещам: мы хотели вести записи про наше личное путешествие в минимализм и мы хотели помочь другим людям жить более полноценной жизнью, используя минимализм в качестве фундамента. Работа над сайтом началась в ноябре 2010 и мы быстро обнаружили, что вообще ничего не смыслим в создании сайтов. Мы абсолютно ничего не знали про HTML, блоггинг или публикацию статей онлайн (конечно, у Джошуа был писательский опыт, который оказался очень кстати, но кроме этого мы больше ничего не умели). Поэтому мы стали напряженно изучать эту тему и, энергично работая от начала и до конца, создали веб-сайт за шесть недель (более детальный обзор о том, как мы его создавали, можно прочитать в нашем эссе “Как создать успешный блог” на theminimalists.com/blog). TheMinimalists.com был официально запущен 14 декабря 2010 года.

И вот мы находились там, где мы были: два корпоративных парня в костюмах и галстуках, действующие по совету какого-то юного блогера. Мы запустили веб-сайт, написали про свое путешествие в минимализм и начали публиковать по нескольку эссе еженедельно.

Затем наш труд, который мы вели на протяжении 9 месяцев, стал общеизвестным и это полностью изменило нашу жизнь. В Интернете мы повстречали нескольких удивительных людей, и в итоге эти онлайн знакомства превратились в настоящую дружбу в реальной жизни, включая вышеупомянутых Лео Бабауту и Джошуа Беккера, а также тысячи других и среди них: Джулиен Смит, Крис Гильбо и Кортни Карвер. С помощью этих потрясающих людей, а также маленькой группы наших постоянных читателей, неустанно распространяющих наши эссе, наш веб-сайт начал экспоненциальный рост - через 9 месяцев у нас было уже более 100 000 читателей. К тому времени люди проводили на нашем сайте 11 000 часов ежемесячно. Про нас написали несколько популярных сайтов. Мы получали невероятные письма о том, как наши эссе помогли другим людям полностью изменить их жизнь. В итоге мы оба решили оставить свою корпоративную работу и полностью посвятить себя более полноценной жизни (детали о нашем уходе из корпоративного мира можно прочитать в нашем мемуаре “Everything That Remains” или в эссе Джошуа “Почему я ушел со своей шестизначной зарплаты” на theminimalists.com/quit).

**Что значит жить полноценной жизнью**

Что значит жить полноценной жизнью? Вообще в своих книгах и эссе мы говорим о минимализме как об инструменте, который позволил нам вести более полноценную жизнь, поэтому важно дать определение что мы под этим понимаем.

В результате обширного мозгового штурма, обдумываний, обсуждений, исследований и экспериментов мы обнаружили Пять Ценностей, которые позволили нам жить полноценной жизнью:

* Здоровье
* Отношения
* Увлечения
* Рост/развитие
* Сотрудничество

Потребовалось несколько месяцев на исключение якорей из своей жизни и избавление от окружающего хлама, чтобы обнаружить эти Пять Ценностей. Мы не натыкались на них случайно. Наоборот, то что является важным для нашей жизни, нам удалось понять только методом длительных проб и ошибок.

Это открытие стало возможным благодаря минимализму. В 28 лет все в нашей жизни нам казалось туманным. У нас было все, о чем мы только могли мечтать, все, чем наша культура обещала сделать нас счастливыми, но все же не смогла. Хуже того, мы дошли до точки, когда мы больше уже не знали что было важным. Избавление от беспорядка в своей жизни позволило нам заново открыть для себя эти пять ключевых областей. Поскольку избавление от лишних вещей стало только первым шагом, позволившим нам посвятить свою жизнь более осмысленным занятиям.

За несколько месяцев тщательного документирования своего путешествия мы обнаружили, что Пять Ценностей - это те области нашей жизни, перемены в которых оказали наибольший позитивный эффект и привели каждого из нас к удовлетворению и удовлетворенности (satisfaction and contentment). В следующих пяти главах мы последовательно и во всей глубине поговорим о каждой из этих концепций - намного глубже, чем мы делаем это на сайте. В этих пяти главах мы изучим почему эти Пять Ценностей являются самыми важными областями нашей жизни и как минимализм помог нам сконцентрироваться на этих ценностях, приводя личные примеры того, какие изменения нам удалось внести в свою жизнь за пять лет.

В последней главе “Слияние” все эти пять ценностей соединяются вместе и мы просим читателя задать самому себе несколько очень важных вопросов о собственной жизни. Это не риторические вопросы; они потребуют размышлений, составления заметок и списков. Поэтому, как мы уже говорили в предисловии книги, мы рекомендуем тебе активно вчитываться в эти главы, повторно перечитывая материал, делая пометки на полях, подчеркивая важные предложения, составляя свои списки и, что самое важное, предпринимая действия.

В конечном счете эта книга написана для того, чтобы заставить тебя каждый день совершать маленькие действия, которые смогут радикально улучшить твою жизнь с течением времени.

Ну что, пора начинать?

\*\*\*

**ГЛАВА 2: ЗДОРОВЬЕ**

**Важность здоровья**

Здоровье - самая важная из Пяти Ценностей. Не веришь? Давай это проверим.

Представь, будто бы ты выиграл в лотерею, нашел свою идеальную вторую половинку, расплатился со всеми долгами, переехал в дом своей мечты (на побережье, разумеется) и тебе больше никогда не придется работать, ни дня в своей жизни.

Теперь представь, будто на следующее утро ты проснулся с острой болью в животе. Ты выходишь из своего дома, едешь на прием к врачу в своем роскошном автомобиле и ждешь когда по результатам анализов тебе скажут в чем проблема. “Вам осталось жить меньше месяца”, - говорит он. - “И скорее всего с сегодняшнего дня Вы больше ничего не сможете делать”. О, какой удар! Наконец-то ты получил “все, о чем мечтал”, но проблема со здоровьем тут же забрала у тебя все это, а все твое имущество тебе уже ничем не поможет. Потеряв здоровье, ты уже не способен наслаждаться даже самыми простыми вещами в жизни.

**Определение здоровья**

Мы не эксперты по здоровью. И это не книга по диетам и тренировкам, хотя к концу данной главы тебе может начать так казаться, но поверь, у нас не было такого намерения. Тем не менее мы уверены, что здоровье - это самая лучшая тема для начала своего путешествия к более полноценной жизни. Мы хотим, чтобы ты наслаждался своей жизнью, а здоровый образ жизни предоставит для этого все необходимое. Все написанное в данной главе основано на нашем личном опыте похудения, тренировок, смены диеты и образа жизни, которые помогли нам и другим людям жить более полноценной жизнью.

Когда в данной книге мы используем общий термин “здоровье”, мы имеем в виду физическое здоровье, хотя понимаем, что на самом деле тема здоровья выходит за пределы физических границ: есть эмоциональное здоровье, умственное здоровье, душевное здоровье и финансовое здоровье - все это обширные области и все они важные аспекты, обогащающие твою жизнь. Хотя на страницах книги мы не затрагиваем эти концепции напрямую, мы подробно их обсуждаем на нашем веб-сайте (почитай minimalists.com/understanding про эмоциональное здоровье, minimalists.com/dan про умственное здоровье, minimalists.com/sam про душевное здоровье и minimalists.com/freedom про финансовое здоровье, в которых гораздо глубже обсуждаются каждая из этих тем).

**Здоровье - это не самоцель**

Мы часто ошибочно воспринимаем физическое здоровье односторонне. Вот пример: один читатель посчитал обидным один “признак” из нашего эссе “11 признаков того, что ты можешь быть сломлен” (minimalists.com/broke). Ей не понравилось то, что мы написали про здоровье, и она ответила: “Я всегда была фанатом (сайта The Minimalists), но эта статья по-настоящему меня возмутила, потому что она осуждает больных людей… Статья была бы намного лучше, если бы ограничилась только 10 остальными пунктами”.

Но, дорогой читатель, здоровье - это самый важный аспект всей статьи! Без здоровья все остальное бессмысленно. Хотя, конечно, “здоровье” - это очень индивидуальная вещь для каждого из нас. Личное здоровье по самому своему определению личное.

Утверждение из эссе - “Отсутствие здоровья эквивалентно депрессии” - не подразумевает, что мы должны сравнивать наше личное здоровье с чьим-то еще (сравнение - это вообще нездоровая вещь и нам следует избегать его), и несомненно это вовсе не осуждение больных людей. Наоборот, мы просто хотим, чтобы мы все были в наилучшей возможной физической форме, учитывая наши уникальные обстоятельства.

Например, двадцать лет назад в восьмом классе во время игры в баскетбол Джошуа повредил спину и до сих пор испытывает проблемы с позвоночником, которые не только болезненны, но и значительно ограничивают его диапазон подвижности по сравнению, скажем, с гимнастом или атлетом, или просто с обычным 30-летним парнем. Иногда у него с трудом получается просто завязать шнурки.

Однако это не означает, что Джошуа не должен стремиться к наилучшему состоянию здоровья, доступному при его ограничениях. В этом смысле здоровье надо рассматривать через перспективу, то есть если мы хотим быть счастливы, то мы должны стремиться стать самой здоровой из возможных версий нас самих при всех наших переломах, болезнях и бородавках. На самом деле в Интернете можно найти кучу людей с болезнями, ограничениями и инвалидностями, живущих полноценно, потому что они живут наиболее здоровой жизнью из возможного для их личной ситуации.

Также важно отметить, что когда мы говорим про здоровье, то мы не имеем в виду эффектную мускулатуру или продвинутые показатели, или соревнование с другими людьми. Это все конечные результаты. Но само здоровье - это не цель, а транспорт.

Поэтому, вероятно, из-за своей спины Джошуа никогда не попадет в NBA (не говоря уже об элементарных навыках владения мячом), но это не означает, что он должен чувствовать себя побежденным, сдавшимся или сломленным.

Нет. Это означает, что он должен заботиться о том транспорте, который у него есть, обеспечивая ему регулярное техобслуживание (делая ежедневные растяжки, регулярные упражнения и периодические визиты к костоправу, а также соблюдая хорошую диету, адекватную продолжительность сна и ежедневно медитируя), что поможет ему лучше наслаждаться своим путешествием по жизни.

**Главные ингредиенты**

Если говорить по-простому, то существуют только два ингредиента для здоровой жизни: питание и упражнения. Или другими словами: то, чем мы себя кормим, и то, что мы делаем со своим телом.

Это может звучать слишком упрощенно - на поверхности это действительно просто - но фундаментально эти две вещи - то, что ты ешь, и то, чем ты занимаешься - оказывают наибольшее влияние на твое физическое здоровье. Ты и сам это знаешь, по крайней мере теоретически, но предназначение этой главы - помочь тебе прочувствовать это эмоционально и снабдить тебя простыми инструментами, которые помогут улучшить твое здоровье.

**Улучшение самочувствия**

Улучшение здоровья не имеет ничего общего с улучшением внешнего вида. Когда мы говорим об улучшении здоровья или о здоровом образе жизни, то имеем в виду вовсе не это (хотя, почти во всех случаях люди начавшие вести более здоровый образ жизни почти сразу же начинают выглядеть лучше, что является отличным бонусом).

Наоборот, нас гораздо больше волнует твое самочувствие. Мы хотим, чтобы ты почувствовал себя лучше, а более привлекательный внешний вид - это гарантированный побочный эффект.

Поэтому на этих страницах нас не беспокоит твоя мускулатура - нас больше волнует то, как ты себя чувствуешь. Мы знаем, что улучшив самочувствие, ты сможешь лучше наслаждаться всеми остальными аспектами cвоей жизни.

**Чем питаться**

Пожалуйста, имей в виду, что в данном разделе под термином диета мы подразумеваем диетический образ жизни (т.е. перемены в том, чем ты питаешься каждый день). Однако, мы не используем термин диета в качестве специальной ограниченной во времени программы питания с установленным набором блюд, предназначенной для целей похудения (типа сбросить 15 кг за 30 дней).

Изменение питания - это не только перемены в том, что ты ешь, но и в том, как ты относишься к еде. Временная диета почти всегда терпит неудачу после ее окончания. Но смена образа жизни по определению не может потерпеть неудачу, если только в дальнейшем ты не начнешь делать негативные перемены в обратную сторону.

Также важно отметить, что не существует единственной идеальной диеты, которой нужно придерживаться для здорового образа жизни. Это расстраивает некоторых людей, потому что гораздо легче следовать указаниям о том, чем нужно питаться - всегда намного проще соблюдать жесткий набор правил, от которого запрещено отклоняться.

В следующих нескольких разделах мы остановимся на еде (а затем поговорим об упражнениях), но написанный выше заголовок имеет более широких охват, потому что то, чем ты питаешь свое тело, касается не только диеты. Важно знать обо всем, что ты проглатываешь, включая еду и лекарства, а также что попадает в твое тело другими способами (например, через кожу).

Помни, что наша цель не похудеть или выглядеть лучше - наша цель вести более здоровый образ жизни и чувствовать себя лучше.

**Пища, которую следует избегать**

Что касается еды, то не учитывая твои индивидуальные диетические нужды или ограничения, мы назовем некоторые продукты, которые рекомендуется полностью исключить из своего питания, если ты хочешь улучшить самочувствие.

**Обработанная и упакованная еда**. Наша пища должна быть максимально приближена к своему первоначальному состоянию. Добавки и консерванты из полуфабрикатов не несут никакой питательной ценности, а опасные химикаты из таких продуктов могут навредить здоровью в долгосрочной перспективе.

**Сахар**. Включая все виды чистого сахара (тростник, сырец и т.д.), а также все, что называют сладостями (кола, торты, конфеты и т.д.).

**Значительно сократи или полностью исключи**

Обычно справиться с этим удается труднее всего, потому что поститься всегда легче, чем соблюдать диету. Следовательно, гораздо легче полностью исключить определенные продукты из рациона (мне нельзя это есть!), чем сократить их потребление (Эх, еще одна тарелка макарон меня не убьет!). С таким образом мыслей сокращение становится скользким склоном, который часто приводит к возврату к обычному потреблению. Мы считаем, что полное исключение из рациона следующих продуктов может быть не идеальным решением, но ты можешь попробовать полностью исключить их на 10 дней (ты ведь можешь сделать что угодно в течение 10 дней, верно?), а затем, при необходимости, вернуть их обратно в небольших количествах.

**Глютен, хлеб и макароны**. Многие люди даже не подозревают, что у них есть аллергия или восприимчивость к глютену. В 2008 году после череды проблем с желудком, которые с каждым разом становились все хуже, Джошуа обнаружил, что у него есть аллергия на глютен. Об этом ему рассказал доктор, но как только глютен был исключен из рациона, его самочувствие значительно улучшилось.

Кроме того, хлеб и макароны (даже редких безглютеновых марок) содержат в себе ненужные сахар и углеводы, из-за которых ты полнеешь. Хлеб и макароны - это обработанная пища, а твое тело переваривает ее с большим трудом. Мы оба замещаем эти продукты небольшим количеством риса.

**Любые напитки за исключением воды**. Кофе, чай с кофеином, содовая, бутилированные соки и т.п. С большинством из них в твой организм поступают ненужные калории и они никогда не утолят жажду так же, как вода.

**Молочные продукты**. Тебе не обязательно быть веганом, чтобы вести здоровый образ жизни. На самом деле время от времени мы употребляем молочные продукты в небольших количествах (хотя мы значительно сократили их потребление). Как ты думаешь, почему люди - единственные животные, которые употребляют молоко других животных? Неужели пищеварительная система человека была изначально создана для переваривания коровьего молока? Попробуй исключить молочные продукты из своего питания на десять дней и почувствуй разницу.

**Мясо**. Про это много споров. Несколько лет назад мы перестали есть мясо в качестве эксперимента и получили феноменальные результаты, поэтому с тех пор мы его больше не употребляем (за исключением мяса рыбы, которую мы обсудим в следующем разделе). Лучшее, что мы можем тебе тут посоветовать - проверь на своем опыте - исключи мясо из своего рациона хотя бы на десять дней и посмотри на результаты. После этого решай сам.

**Употребляй чаще**

Продукты, которые мы исключили из своего питания или стали меньше употреблять, мы заменили на более здоровые аналоги.

**Вода**. Мы рекомендуем ежедневно выпивать объем воды равный половине веса твоего тела в унциях. Если ты весишь 200 фунтов, то пей хотя бы 100 унций воды.

**Зеленый чай**. Хочешь повысить уровень энергии? Чувствуешь нехватку зеленых овощей? Пей зеленый чай. Нам нравится Amazing Grass Green Superfood, в котором содержится большая доза витаминов и микроэлементов на каждый день. Просто размешай пару ложек на 10 унций воды, выпей и почувствуй разницу. Мы выпиваем по меньшей мере пару чашек ежедневно. Ты немедленно заметишь подъем энергии и уровня жизненных сил. Также зеленый чай помогает приглушить аппетит, защищая от переедания.

**Свежие смузи**. Купи и ежедневно используй NutriBullet. Этот мощный блендер помогает включить в свою диету большие дозы листовой капусты, шпината и других растений, богатых питательными веществами. Не можешь себе позволить дорогой блендер? Тогда сначала продай что-нибудь из своего барахла и купи его на вырученные деньги: мы уверены, что блендер принесет в твою жизнь больше пользы, чем все твои неиспользуемые побрякушки.

**Овощи**. В овощах мало калорий и много важных для организма витаминов и микроэлементов. Ешь столько овощей, сколько хочешь.

**Бобы и бобовые**. В них много полезных белков и углеводов. Также они помогают утолить голод и не переедать.

**Фрукты**. С фруктами не все так просто. Они полезны для здоровья - содержат необходимые витамины, кислоты и воду - но могут также содержать и натуральный сахар. Поэтому пара фруктов в день может быть полезным заменителем сладостей, но мы рекомендуем сократить потребление фруктов, если они являются твоим основным источником пищи.

**Рыба**. В некоторой рыбе, такой как форель, содержатся важные жирные кислоты омега-3, которые, как было доказано, снижают риск ишемической болезни сердца. Также жирные кислоты омега-3 помогают поддерживать здоровый уровень триглицерида. Еще рыба служит отличным источником белков. Но мы не рекомендуем употреблять обитателей морского дна (креветок, крабов, лобстеров и т.д.), потому что это мусорщики моря - они питаются мертвыми останками других организмов, оседающими на дно.

**Органически-чистые продукты**. При их выращивании не используются пестициды и другие химикаты, поэтому есть смысл в употреблении такой пищи, если она тебе по карману - чем меньше химикатов попадет в твое тело, тем лучше.

**Специальные диеты**

Еще раз повторяем, мы не просим тебя жить со строгой “диетой”. Также мы не голосуем за какой-то определенный диетический образ жизни. Наоборот, мы верим, что у всех людей разные диетические потребности, поэтому мы советуем тебе самостоятельно поэкспериментировать с разными элементами своей диеты и выяснить что дает желаемые результаты (опираясь на свое самочувствие). В дополнение к вышесказанному про разные продукты, которые рекомендуется избегать, сократить, исключить или добавить в рацион, мы приведем еще пять диет, с которыми мы получили великолепные результаты.

**Вегетарианство**. Многие люди знакомы с вегетарианством, хотя это целая обширная область. Вегетарианская диета основана на исключении мяса, но в нее могут входить другие животные продукты, такие как молоко и яйца.

**Веганизм**. Веганская диета исключает любые животные продукты (мясо, молоко, яйца, мед и т.д.). Мы оба экспериментировали со строгой веганской диетой на протяжении года (мы поспорили на 1 доллар и его выиграл Райан), и результаты были поразительными: уровень энергии повысился, Райан сбросил приличный вес, а Джошуа набрал здоровый вес, и, что важнее всего, мы оба почувствовали себя лучше. С тех пор мы решили вернуть в рацион немного молочных продуктов, яйца и рыбу, что переводит нас к следующей диете.

**Пескетарианство**. Сейчас мы оба придерживаемся в основном этой диеты. Пескетарианцы - это вегетарианцы, которые едят рыбу. Мы также употребляем немного молочных продуктов, хотя значительно меньше, чем раньше.

**Палео**. Хотя никто из нас не придерживался этой диеты (потому что мы не едим мясо), у нас есть друзья, которые достигли впечатляющих результатов от некоторых форм палео или первобытной диеты. В палео употребляется пища, которой питалась основная часть населения Земли до прихода сельскохозяйственной революции (почти 500 поколений назад). Эта еда (свежие фрукты, овощи, диетическое мясо и морепродукты) богата полезными питательными веществами и полезна для здоровья. В палео почти не используются продукты, которые является частой причиной ожирения, ишемической болезни сердца, диабета и множества других проблем со здоровьем (рафинированные сахар и зерновые, молочные продукты, трансжиры, соль, высокогликемические углеводы и обработанная еда). В этой диете молочные и зерновые продукты рекомендуется заменять на свежие фрукты и овощи - они более питательны. Для дополнительной информации зайди на сайт paleoplan.com.

**Прерывистый пост**. В прерывистом посту чередуются периоды пощения (когда употребляется только вода) и непощения. Например, человек может ничего не есть 16 часов подряд, а затем делает два или три приема пищи в течение 8-часового окна. Любые из вышеприведенных диет можно сочетать с прерывистым постом. Люди, придерживавшиеся такой диеты (даже хотя бы 10 дней), обычно замечают удивительные результаты. Во время работы над первой редакцией этой книги Джошуа начал использовать такую диету и примерно через неделю увидел невероятные результаты - уменьшилась жировая масса, живот стал более плоским и мускулатура стала более выразительной. За счет прерывистого поста Мартин Беркхан достиг выдающихся результатов (включая показатели мышечной массы, выходящие за пределы интересов данной книги). Ты можешь найти больше информации об этом на его сайте leangains.com.

**Развитие ежедневных привычек питания**

Резкие перемены в питании не работают в долгосрочной перспективе, потому что несут с собой большую нагрузку и людям становится тяжело их придерживаться.

Вместо установки жесткого плана питания мы рекомендуем начинать с маленьких изменений на период 10 дней (любой человек способен измениться всего лишь на 10 дней, верно?). Поэкспериментируй с приведенными выше видами диетического образа жизни (а не диетами) и начни придерживаться того, что подойдет тебе лучше всего. Твоя диета - это не то, на чем ты “сидишь” - это твой образ жизни и отношение к питанию. Твой диетический образ жизни - это долговременная перемена, поэтому он будет опираться на ежедневные привычки. Как только тебе удастся включиться в диетический образ жизни, твое самочувствие заметно улучшится, а твое тело будет тебе благодарно. К еде надо относиться как к пище, а не как к развлечению.

**Лекарства и химикаты**

Загляни в свою аптечку. Какие виды лекарств ты употребляешь? Сколько таблеток ежедневно? Почему ты их принимаешь? Существуют ли их аналоги? Если да, то проверял ли ты их на себе? Если доктор прописал тебе что-то конкретное, спрашивал ли ты его почему? Интересовался ли ты мнением другого специалиста?

Или еще хуже: Куришь ли ты? Употребляешь слишком много алкоголя? Регулярно принимаешь наркотики? Почему?

Было бы непростительно, если бы мы не затронули эту тему и не попросили тебя задать себе такие вопросы. Некоторые медикаменты важны для жизни, но многие лекарства - вместе с их длинным списком побочных эффектов - не нужны и при соблюдении определенного режима питания и тренировок их можно исключить. Более того, если ты вредишь своему организму, то рано или поздно наступит расплата.

**Что ты делаешь со своим телом**

Нам всем известно, что сидение на диване перед телевизором с колой и чипсами - это не путь к здоровому образу жизни. Однако люди ошибочно думают, что для здоровья ты обязан жить на противоположном крае - то есть, чтобы быть в форме, необходимо ежедневно пробегать 5 километров, семь раз в неделю ходить в тренажерный зал и уметь выжимать от груди вес небольшого автомобиля. Это совсем не так.

**Что мы понимаем под упражнениями**

Мы не стремимся выглядеть как бодибилдеры. Наоборот, нас больше интересует, чтобы мы просто были здоровы, подтянуты и чувствовали себя хорошо общефизически. На протяжении нескольких последних лет мы попробовали разные вещи, которые нам помогли (и множество других вещей, которые не сработали), и теперь можем с уверенностью сказать, что самые важные показатели успеха измеряются вовсе не по шкале килограммов - они измеряются ответами на два вопроса:

* Продолжаем ли мы непрерывное улучшение своей формы?
* Довольны ли мы своим прогрессом?

Потому что, если говорить прямо, ты можешь сбросить весь свой жир и все равно оставаться недовольным своей формой. Именно так и случилось с Джошуа. Комбинируя пескетарианство и прерывистый пост Джошуа за несколько лет сбросил 40 кг. На поверхности это звучит великолепно, но это определенно было не так. Хотя к 28 годам он стал значительно худее, он по-прежнему оставался вялым, рыхлым и слабым. Но затем, еще за пару лет, он развил в себе маленькие ежедневные привычки, которые к 30 годам привели его в наилучшую физическую форму за всю его жизнь.

**Привычка ежедневных упражнений**

На протяжении нескольких лет мы оба попробовали на себе различные техники упражнений для улучшения здоровья. Мы ходили в тренажерный зал по 4 - 6 раз в неделю. Мы бегали трусцой, поднимали тяжести и играли в спортивные игры. И хорошая новость в том, что это всё работает. Конечно, какие-то вещи работают лучше, чем другие, но любые упражнения - это всегда лучше, чем не делать ничего (раньше мы часто делали именно это - ничего).

Поэкспериментировав за два года с различными упражнениями и поговорив с несколькими тренерами Джошуа написал эссе под названием “18-минутная тренировка для минималиста” про свои тренировочные привычки. В этом эссе он написал про три принципа и про четыре упражнения, которые использует каждый день.

**Принципы Джошуа для упражнений**

Наслаждайся упражнениями. Я делаю только те упражнения, которые мне нравятся. Я не люблю бег, поэтому я им не занимаюсь. Я попробовал бегать в течение шести месяцев и понял, что это не для меня. Если ты когда-нибудь увидишь как я бегу, то сразу вызывай полицию, потому что скорее всего за мной кто-то гонится. Вместо этого я обнаружил для себя другие способы кардиотренировок: я хожу пешком каждый день, я работаю с эллиптическим тренажером в спортзале, я делаю другие упражнения со свободными весами на кардио.

Упражнения снижают стресс. Я начал тренироваться исключительно ради снижения уровня стресса. Мне нравится ходить в спортзал (или в парк) вечером, когда я чувствую себя напряженным или уставшим. Поначалу я ходил в зал три раза в неделю, что было, конечно, лучше, чем не ходить вообще. Когда я освоился, я начал ходить туда ежедневно - почти шесть раз в неделю (даже когда я работал по 70 часов в неделю). Но эта привычка стала потреблять слишком много времени, а повторяя одни и те же упражнения я в конце-концов перестал прогрессировать.

Сегодня я постоянно меняю подходы: я все равно хожу пешком каждый день и я все еще хожу в спортзал по нескольку раз в неделю - но теперь я чередую упражнения из своей 18-минутной тренировки, что дало заметные результаты.

**18-минутная тренировка Джошуа**

Честно говоря, 18-минут - это произвольное число, потому что так оно и есть. Когда я только начинал упражняться со свободными весами, я не устанавливал для себя никаких временных рамок. Но я засекал время и обнаружил, что почти каждый раз я окончательно выматывался через 18 минут. Поэтому я и называю свою тренировку 18-минутной. Ты можешь делать ее дома, во дворе и почти где-угодно - даже на улице под дождем.

Во время тренировки я обычно чередую следующие упражнения. Конечно, вместо них ты можешь делать свои любимые упражнения. И, да, эти упражнения подходят как мужчинам, так и женщинам.

**Отжимания**. Два года назад я не мог отжаться ни одного раза. Наконец, мне удалось сделать один раз (через несколько недель модифицированных отжиманий). Через какое-то время я уже мог сделать 10, затем 20 повторений. Сейчас я могу отжаться 50 - 100 раз за один подход. Обычно я делают от трех до пяти подходов по 50 - 100 повторений, что составляет примерно 300 отжиманий за одну 18-минутную тренировку.

**Подтягивания**. Два года назад я думал что никогда не смогу подтянуться. Наконец, я научился просто висеть на турнике, медленно наращивая свою силу. Вскоре я смог подтягиваться два, затем четыре раза. Теперь я могу делать 12 - 20 повторений за подход, от трех до пяти подходов каждый день, что составляет 30 - 60 подтягиваний за мою 18-минутную тренировку. Я часто использую турник в парке или дома. Раньше я ненавидел подтягивания, но сейчас это мое любимое упражнение.

**Приседания**. Недавно я начал делать приседания с собственным весом и уже заметил огромную разницу. Пока я делаю только три или четыре подхода по 20 - 30 повторений, но продолжаю наращивать объем упражнений.

У меня нет какого-то конкретного плана или расписания. Я просто делаю 30-секундные перерывы между подходами, чередуя одно упражнение с другим. Примерно через 18 минут я выдыхаюсь полностью, но потом чувствую себя превосходно. Я ощущаю это невероятно приятное чувство усталости, которое бывает после тяжелой тренировки. То, что раньше было утомительным, теперь стало приносить радость.

Ты тоже можешь добиться прогресса, даже если пока не способен сделать ни одного отжимания или приседания. Ведь у любого найдется 18 минут в день, чтобы посвятить их своему собственному здоровью, верно?

**Сон**

Люди часто пренебрегают сном, чтобы “достичь” чего-то, чего они хотят достичь. Но если ты желаешь вести здоровый образ жизни - идя по жизни и наслаждаясь ею в оптимальных условиях - тогда тебе нужен адекватный отдых.

В некоторых убедительных исследованиях говорится, что тебе нужно в среднем от 8 до 10 часов сна. Джулиен Смит написала одно из самых лучших эссе про сон “Как улучшить свой Ум, Сон и Секс” (его можно найти на inoveryourhead.net/sleep-is-awesome/).

**Необходимость**

Мы твердо верим в необходимость превращения всех своих “мне следует” в “я должен”. Когда дело касается смены привычек - диеты, тренировки и чего угодно - эта перемена возможна только благодаря такой поворотной точке. Когда тебе удается сделать усилие и сдвинуться с места, когда то, что ты всегда откладывал в сторону, становится срочным, нужным и жизненно важным. Это происходит в тот момент, когда изменение становится абсолютно необходимым.

На своем веб-сайте мы поощряем людей составлять свои собственные списки “я должен” касательно различных областей своей жизни. Некоторые пункты будут о твоем здоровье и они довольно широки:

         Чтобы быть здоровым ты должен вести диетический образ жизни.

         Чтобы быть здоровым ты должен регулярно делать физические упражнения.

         Ты должен перестать употреблять вредные вещества.

         Ты должен относиться к своему телу как к самому драгоценному имуществу - потому что это так и есть.

Мы советуем тебе составить свой собственный список того, что ты “должен”. Что ты должен сделать, чтобы жить лучше и счастливей?

\*\*\*

**ГЛАВА 3: ОТНОШЕНИЯ**

**Важность отношений**

Отношения - это самая важная из Пяти Ценностей. Не веришь? Давай это проверим.

Представь, будто бы ты выиграл в лотерею, привел себя в наилучшую физическую форму за всю свою жизнь, расплатился со всеми долгами, переехал в дом своей мечты (на побережье, разумеется) и тебе больше никогда не придется работать, ни дня в своей жизни.

Теперь представь, будто на следующее утро ты проснулся, но тебе не с кем разделить свою новую жизнь. У тебя нет друзей. Нет семьи. Нет возлюбленной. О, какой удар! Наконец-то ты получил “все, о чем мечтал”, но тебе не с кем этим всем поделиться. Без отношений ты не можешь жить полноценной жизнью.

**Что такое отношения**

Иногда люди используют слово “отношения” применительно к физическим или интимным отношениям, но для целей данной книги мы используем более широкое определение: твои отношения - это люди, с которыми ты часто контактируешь, люди вокруг тебя - друзья, партнеры, супруги, возлюбленные, соседи, коллеги, знакомые и все остальные, с кем ты взаимодействуешь на регулярной основе.

Мы все хотим любить и быть любимыми. Мы все хотим, чтобы рядом были люди, с которыми мы делимся своим опытом. Некоторые из нас (особенно такие экстраверты как Райан) хотят получать любовь и внимание от многих отношений (от своей семьи, от близких друзей, от своей девушки, от людей, которых он наставляет и т.д.), в то время как другие (особенно такие интроверты как Джошуа) хотят поддерживать близкие связи только с избранными людьми. Ни одно из этих желаний не является чем-то неправильным: твое желание основывается на твоих предпочтениях и, неважно кто ты такой, нам всем необходимо, чтобы наши личные отношения развивались.

**По поводу отношений из прошлого**

Прошлое не равнозначно будущему. Жить в прошлом - это все равно что ехать смотря только в зеркало заднего вида - если ты не будешь знать что происходит впереди, то рано или поздно попадешь в аварию.

Поэтому твои прошлые отношения не обязательно должны продолжаться в будущем. И это хорошая новость. Большую часть времени мы не задумываемся почему мы вовлечены в те или иные отношения - просто они у тебя есть и ты принимаешь это как должное, даже когда отношения делают тебя несчастным.

Однако, ты можешь учиться у своих прошлых отношений. Хорошие воспоминания говорят тебе о том, что у тебя получилось хорошо и дают тебе стратегию, по которой ты можешь смоделировать свое будущее. А плохие воспоминания помогают тебе понять что было не так и дают тебе ключи и подсказки, с которыми ты можешь избежать плохих отношений в будущем. В ретроспективе всегда все становится понятным.

**Три способа создать хорошие отношения**

Существуют три способа создания хороших отношений:

Найти новые прекрасные отношения.Трансформировать свои существующие отношения.Поменяться самому.

В этой главе мы поговорим обо всех трех возможностях.

**Оценка существующих отношений**

Настало время по-честному взглянуть на свои существующие отношения. Делают ли они тебя счастливым? Удовлетворяют ли они тебя? Поддерживают ли они тебя? Содействуют ли твоей жизни позитивным, полноценным образом? Это все очень важные вопросы для оценки своих существующих отношений.

Попробуй сделать следующее: возьми лист бумаги и напиши в трех колонках все отношения, в которые ты вовлечен - от больших до самых маленьких:

**Имя**. В первой колонке напиши имя человека. Сначала полностью заполни эту колонку. Вспомни всех людей, с которыми ты регулярно общаешься. Твою семью, близких друзей, супруга, коллег, начальников, учителей, того парня через семь кабинок от тебя, который ковыряется в носу, когда думает что никто на него не смотрит. Подумай обо всех аспектах своей жизни. С кем ты взаимодействуешь? В этой колонке может быть 20 человек, а может быть и 400. В любом случае потрать на это время и сделай свой собственный список.

**Значимость**. Когда первая колонка будет готова, напиши во второй колонке напротив каждого человека одно из трех значений: главное, вторичное или периферийное.

Главные отношения - независимо от того, хорошие они или плохие - это твои самые близкие отношения. Сюда скорее всего входят твой супруг, члены семьи, самые близкие родственники и лучшие друзья. Твои главные отношения - это самые главные персонажи в фильме твоей жизни.

Следующий круг вторичных отношений похож на главный, но по ряду причин эти отношения имеют для тебя меньшую ценность. Сюда могут входить твои близкие друзья, твой начальник, некоторые из коллег и не самые близкие родственники. Вторичные отношения - это твоя группа поддержки.

Скорее всего большинство людей из твоей жизни окажутся в третьем круге - периферийном. В периферийные отношения могут входить большинство твоих коллег, соседи, жители твоего района, знакомые, дальние родственники и т.п. Все они персонажи второго плана (и иногда массовка) в твоем кастинге. Обычно ты уважаешь мнение этих людей и находишь хотя бы какую-то ценность в общении с ними.

**Воздействие**. В третьей и последней колонке списка напиши эффект, который отношения оказывают на твою жизнь. Возможны три варианта: положительный, отрицательный или нейтральный.

Позитивные отношения делают тебя счастливым и помогают развиваться.

Негативные отношения делают тебя несчастным, неполноценным, расстроенным или неудовлетворенным. Они могут препятствовать твоему личному росту.

Нейтральные отношения - это нечто посередине. Они не обязательно делают тебя счастливым и большую часть времени ты испытываешь к ним двойственные чувства.

Важно заметить, что во многих случаях главные отношения могут быть нейтральными или отрицательными. Это не значит, что такие отношения не могут измениться, но не всегда очень близкий к тебе человек способствует позитивным отношениям - одни из самых негативных отношений располагаются именно в первых двух категориях.

И наоборот, в то время как большинство твоих периферийных отношений попадут в нейтральную категорию, некоторые из них могут доставлять тебе радость, составляя положительные периферийные отношения.

**Что делать с существующими отношениями**

Когда список будет закончен, посмотри на него и ответь себе на важные вопросы:

         Сколько у тебя отношений?

         Почему так много (или так мало)?

         Какова доля главных отношений?

         Какова доля вторичных отношений?

         Какова доля периферийных отношений?

         Какова доля положительных отношений?

         Какова доля отрицательных отношений?

         Какова доля нейтральных отношений?

Когда ты ответишь на эти вопросы, можно начинать разделять и властвовать.

Очевидно, что твои важные отношения - положительные или отрицательные - находятся в первых двух кругах, при этом самые важные находятся именно в первом. Но, к сожалению, поскольку большинство из твоих отношений находятся на периферии, вполне вероятно, что большую часть своего личного времени ты тратишь на эти периферийные отношения. Следовательно, если ты такой же как все обычные люди, то основную часть своего времени, внимания и усилий ты направляешь на группу людей, которые значат для тебя меньше всего.

Это должно измениться.

Сперва посмотри на всех людей из твоего периферийного круга. Хочешь ли ты, чтобы кто-то из этих людей играл более значимую роль в твоей жизни? Хочешь ли ты, чтобы они входили в твой главный или вторичный круг? Если да, то какие действия ты должен предпринять, чтобы усилить эти отношения? Какие усилия ты должен приложить, чтобы помочь таким отношениям развиваться? Задержись на минутку и подумай об этом.

После того как ты выделил периферийные отношения, которые ты хочешь переместить в свои первые два круга, важно понять роль, которую будут играть все остальные люди из твоего периферийного круга. Все они те люди, которые тебе не безразличны, которым ты желаешь все самое лучшее, но они также и те люди, которые потребляют основную часть твоего самого ценного ресурса - твое время. Поэтому крайне необходимо, чтобы ты старался посвящать этому кругу меньше времени и сконцентрировал свое внимание на главном и вторичном круге (включая тех людей из периферии, которых ты хочешь в них добавить). Это означает, что некоторым людям придется чаще говорить “нет” или разорвать будущие обязательства. С некоторыми людьми придется сесть и поговорить, объяснив, что ты хочешь вернуть себе личное время, чтобы посвятить его другим аспектам своей жизни. Идея заключается в том, что тебе нужно сконцентрироваться над созданием максимально полноценных отношений из возможных - отношений, которые будут образовывать твои первые два круга.

Точно так же в твоем главном и вторичном круге есть люди, которые там не должны находиться. Ты сам должен решить какую роль эти люди играют в твоей жизни. И это особенно важно решить про отношения, которые ты обозначил как негативные.

Важно помнить, что твои отношения не будут оставаться неизменными до конца твоих дней. Люди будут входить и выходить из твоей жизни и перемещаться из одного твоего круга в другой по мере твоего роста и по мере их развития. Многие из людей, с которыми ты тесно общался 10 лет назад, сегодня уже не так важны для тебя, верно? Точно также твои будущие отношения будут перемещаться, меняться и расти.

Также важно помнить, что ты сам играешь активную роль во всем процессе - ты активно участвуешь в отборе своих отношений, что часто бывает сопряжено с принятием сложных решений касательно людей из твоих первых двух кругов.

**Самые важные отношения**

Твои главные отношения - это самые важные отношения в твоей жизни. Это костяк твоей команды - самые важные для тебя люди. Остальная часть главы посвящена этим главным отношениям (существующим и будущим). Это люди, которых ты любишь, люди, ради которых ты готов на все. Как правило в эти отношения входят:

**Интимные отношения**. Твой возлюбленный, партнер, супруг. Обычно это самые важные отношения в твоей жизни и к ним следует относиться соответственно.

**Самые близкие друзья**. Часто мы называем этих людей лучшими друзьями или лучшими подругами. Обычно эта группа близких друзей состоит менее, чем из пяти человек, которые тебе наиболее близки и глубоко о тебе заботятся. Как ни банально это звучит, но всех их можно пересчитать на пальцах одной руки - как правило это так.

**Члены семьи**. В эту категорию попадают родители, дети и другие члены семьи.

*Заметка про вторичные отношения*: твои вторичные отношения тоже не менее важны (они значительно важнее твоих периферийных отношений), но время и внимание им следует уделять только после выполнения всех обязательств для твоего первого круга. Твои главные отношения находятся в приоритете. Это означает, что в случае необходимости один или два человека из твоего вторичного круга должны перейти в главный круг (или наоборот).

**Меняй себя, а не других людей**

Ты не можешь **изменить** людей вокруг себя, но ты можешь изменить **людей**вокруг себя.

Иногда тебе приходится разрывать отношения - даже, если они имеют большое значение. Иногда ценности или убеждения других людей радикально отличаются от твоих собственных. В таких случаях было бы нормальным прекратить эти отношения или хотя бы изменить их условиях.

Мы все меняемся со временем: иногда мы сближаемся с конкретными людьми, иногда мы отдаляемся от них, иногда мы влюбляемся, иногда мы развиваемся совместно. Если люди изменились, это не означает, что они тебя разлюбили, это не означает, что они стали меньше о тебе заботиться - это означает, что они просто изменились.

Более того, ты не можешь заставить других людей измениться определенным образом. Конечно, некоторые люди добиваются коренных улучшений в своей жизни, но это вне зоны твоей ответственности желать, чтобы люди из каких-то твоих отношений улучшались или соответствовали твоим стандартам, убеждениям или ценностям.

Единственный человек, которого ты можешь изменить - это ты сам. Когда ты ведешь личным примером, то часто самые близкие люди начинают следовать за тобой. Когда ты улучшаешь свое питание, начинаешь заниматься физически, начинаешь уделять пристальное внимание твоим важным отношениям, тогда ты замечаешь, что другие люди начинают делать то же самое. Когда на вечеринку приходит самая лучшая из твоих версий, то и все остальные тоже захотят показать все лучшее, что в них есть.

К сожалению, иногда существующие отношения не работают - браки, интимные связи, дружба, отношения начальник-подчиненный, отношения с членами семьи и т.д. Лучшее, что ты можешь с этим сделать - измениться самому (не пытаться “улучшить” другого человека). Ты не должен продолжать отношения, которые делают тебя несчастным. Это не означает, что ты не должен прилагать никаких усилий, чтобы разрешить ключевые проблемы в отношениях - это означает, что ты можешь закончить эти отношения, если все остальные попытки ни к чему не привели.

Прежде чем начинать менять или рвать отношения ты должен представить какими бы ты хотел видеть их в будущем. В следующем разделе мы обсудим конкретные идеи как представить себе новое будущее для своих отношений.

**Развитие отношений (рост)**

Неважно насколько позитивны или негативны отношения, ты хочешь их улучшить и ты хочешь, чтобы в будущем они превратились в выдающиеся отношения. Даже самые великолепные отношения должны развиваться, чтобы оставаться великолепными. На самом деле все самые замечательные отношения всегда находятся в постоянном развитии - это одна из причин, почему они такие замечательные. Если твои отношения не растут (не развиваются), то они начинают умирать. Но когда они растут, ты чувствуешь себя по-настоящему живым.

**Поиск и выбор будущего для отношений**

Без видения люди гибнут. Мы все об этом слышали. То же самое происходит и с отношениями, особенно с нашими главными отношениями. Без видения мы упираемся в то, что находится прямо перед нами. Следовательно, тебе нужно отчетливо представлять свои желаемые отношения в будущем - как они должны выглядеть. Если это видение достаточно привлекательно, тогда ты захочешь сделать что угодно, чтобы это стало реальностью.

Когда ты ищешь новых отношений (или улучшаешь существующие), нужно помнить про три вещи:

**Чего ты хочешь?** На поверхности этот вопрос звучит банально, но он очень важен. Напиши все, чего ты хочешь от своих главных отношений (интимных отношений, тесной дружбы и т.п.). Какими они должны быть? Что вы будете делать вместе? Чего ты хочешь от них ментально, физически, духовно и эмоционально? Какие желания должны быть у этих людей? Какие у них ценности, убеждения, интересы, правила и страхи?

**Чего не должно быть в данных отношениях?** Ты можешь обнаружить в человеке все, что тебе нужно, но если у него есть какое-то убеждение или ценность, которые ты не разделяешь, это может похоронить все отношения. Например, допустим, ты находишь интимного партнера и кажется, что в другом человеке есть все, что ты в нем желаешь видеть, за исключением поддержки. Если ты не хочешь окружать себя людьми, которые тебя не поддерживают, тогда эти отношения не будут работать в долгосрочной перспективе. Теперь составь список всего того, чего не должно быть в твоих отношениях.

**Кем ты сам должен стать, чтобы заинтересовать такого человека?** Когда ты решишь чего ты хочешь и чего ты не хочешь, ты должен решить какие изменения ты должен провести в себе самом, чтобы тот другой человек захотел стать твоим другом, любовником и т.д. Должен ли ты больше его слушать? Должен ли ты привести себя в лучшую форму? Стоит ли тебе поработать над своими навыками общения? Напиши все, что ты считаешь необходимым изменить в своей жизни, чтобы привлечь такие новые отношения.

Когда ты напишешь ответы на данные три вопроса, перечитывай их ежедневно. Важно понимать чего ты ищешь, чего ты хочешь избежать и что должно измениться в тебе самом для достижения этих результатов.

**Как сделать отношения работающими**

Сходства сближают отношения, но различия делают их восхитительными и увлекательными. Чтобы отношения продолжались в долгосрочной перспективе, тебе нужно и то и другое.

Иногда люди вступают в отношения, основываясь исключительно на биохимии. Биохимия ассоциируется с разнообразием и поначалу это прекрасно: легко заинтересоваться тем, кто отличается от тебя. К сожалению, сама по себе химия создает неустойчивое равновесие. Со временем слишком большие различия в людях начинают разочаровывать, надоедать или вызывать проблемы. И, как было отмечено ранее, различия в таких вещах, как убеждения, ценности и личные нужды, могут полностью уничтожить отношения в долгосрочной перспективе.

И наоборот, слишком много общего с кем-то может звучать отлично, но чересчур много общего становится скучным. Cхожему часто недостает разнообразия, чтобы отношения оставались увлекательными. Слишком часто отношения распадаются, потому что вместо того, чтобы работать как одна команда, двое людей становятся продолжением друг друга, придатками мешающими идти вперед.

В самых лучших отношениях соединяются вместе здоровые пропорции схожестей и различий. С одной стороны, ты воспринимаешь общие вещи, а с другой - ты учишься уважать и наслаждаться различиями. Поэтому ты должен понимать, что баланс разного и подобного необходим для устойчивых и полноценных отношений.

**Восемь элементов великолепных отношений**

В полноценных отношениях есть восемь элементов, которые нужно постоянно подпитывать, чтобы отношения улучшались и развивались: любовь, доверие, честность, забота, поддержка, внимание, аутентичность и понимание.

В следующем разделе мы обсудим каждый из этих восьми элементов.

**Любовь**

Нам может не нравится что-то конкретное в человеке и все равно мы можем любить каждую его клетку. Твоим главным отношениям нужна огромная порция любви. Что ты желаешь людям, которых ты по-настоящему любишь? Все на свете! Ты должен хотеть переступить через себя, сделать что угодно ради людей, которых ты любишь. Вот каким образом упрочняются такие отношения.

Кроме того, быть любимым отличается от быть нужным. Ты должен усердно трудиться, чтобы понять в чем нуждается твой любимый человек. А люди из твоих главных отношений должны чувствовать то же самое по отношению к тебе. Если это не так, то тебе следует задаться вопросом достоин ли этот человек находится в твоем главном круге и достоин ли он времени, которое посвящается этим так называемым отношениям.

**Доверие**

Когда ты кому-то абсолютно доверяешь, то ты открыт - а это благоприятствует самым тесным из возможных отношений. Доверие порождает ответное доверие, а это поощряет привычку быть честными друг с другом.

**Честность**

Лгать означает преднамеренно вводить другого человека в заблуждение в то время как он ожидает честного общения. Иногда кажется, что легче всего солгать, но независимо от обстоятельств, неважно большая это ложь или маленькая - это всегда неправильно и это вредит твоим отношениям.

Доктор Сэм Харрис написал в своей книге: *“Честность - это наш подарок другим людям. Это также источник сил и движущая сила простоты”*. Далее он пишет: *“Зная, что мы собираемся сказать правду вне зависимости от обстоятельств, мы сознательно оставляем себя неподготовленными к чему бы то ни было. Мы просто остаемся самими собой”*.

Поэтому быть честным - это не только правильно для твоих отношений, это также намного проще в долгосрочной перспективе. А если отношения не построены на честности, то эти отношения мало чего стоят.

**Забота**

Это обратная сторона доверия. Забота - это самый активный элемент - лучший способ полноценным образом делать свой вклад в отношения. Заботиться о ком-то означает, что ты своими постоянными действиями выражаешь свое глубокое небезразличие к этому человеку. Следовательно, забота - это твои действия, показывающие насколько сильно ты он нем беспокоишься.

Можешь называть это состраданием, симпатией, восхищением - неважно - мы все ценим тех людей, кто заботится о нас, о наших чувствах, о наших жизнях. Поэтому мы тоже должны действовать соответственно.

**Поддержка**

Самые крепкие отношения - это взаимно поддерживающие отношения. Это значит, что ты не просто заботишься о другом человеке, но ты искренне радуешься его радостям, искренне счастлив, когда он счастлив, своим личным ростом ты вдохновляешь его расти и вы растете вместе бок о бок.

**Внимание**

Много времени, особенно на нашем веб-сайте, мы говорим о важности быть в настоящем - о важности жить в моменте (смотри minimalists.com/be). Быть в настоящем требует внимания, концентрации и фокуса.

Это особенно важно для твоих главных отношений. Если эти люди настолько важны для тебя, что находятся в твоем первом круге, тогда важно, чтобы они заслуживали твоего пристального внимания, когда ты с ними общаешься. Никаких смартфонов. Никаких мгновенных сообщений. Никаких взглядов в телевизор периферийным зрением. Твои отношения важны и к ним нужно относиться соответственно. Внимай каждому его слову. Тебя приятно удивит ответная реакция людей, если ты посвятишь им свое полное внимание (дополнительно прочитай “Большинство срочных дел срочными не являются” на minimalists.com/emergencies).

**Аутентичность**

Подумай о человеке, которого ты уважаешь за его честность, его открытость, его целостность. Таких людей немного, верно? Выбери одного и подумай о нем на мгновение.

Этот человек настоящий. Подлинный. Аутентичный. Быть с ним рядом, знать его, общаться с ним подобно глотку чистой воды. Рядом с аутентичными людьми мы чувствуем себя в безопасности, мы можем открыть им свои самые глубокие, самые темные секреты, мы можем доверить им что угодно.

А когда мы узнаем этих людей на более глубоком уровне, когда мы устанавливаем с ними связь, то мы с восторгом обнаруживаем, что они именно такие, какими они нам показались с первого раза, что внутри под поверхностью они аутентичны.

У аутентичных людей нет повестки дня, но у них есть устремления. Аутентичные люди заслуживают доверия, но все же иногда они не долетают до цели. Аутентичные люди классные, но иногда они бывают поверхностны. Аутентичные люди слушают внимательно, но иногда они ничего не слышат. Аутентичные люди могут выдержать шторм, но иногда они могут промокнуть до нитки.

Аутентичные люди увлечены, удовлетворены, беззаботны, спокойны, добры и полезны, но все же иногда аутентичные люди всего лишь люди, и поэтому как все люди они полны тревог, сомнений, совершают ошибки и принимают плохие решения.

Аутентичные люди могут ошибаться. Аутентичные люди имеют недостатки. Аутентичные люди полны страхов. Аутентичные люди подвержены похоти и жадности - они не защищены от любых ловушек этого мира.

Никто из нас не идеален, но у каждого из нас есть возможность быть аутентичным, убрать оговорки и фасады, и просто быть аутентичными самим собой, а не тем, кем, как нам кажется, мы должны быть.

**Понимание**

Последний элемент, возможно, самый запутанный и сложный, потому что понимать других людей по-настоящему сложно. Поэтому в данном разделе мы озвучим рецепт к пониманию других людей.

Споры порождают почву для недовольства. Однако множество споров, особенно с нашими любимыми людьми, происходят от простого недопонимания, разросшегося до невероятных размеров. Чтобы избежать этой спирали непонимания - и в конечном счете прийти в точку удовлетворения для обоих - мы должны стараться не действовать импульсивно, а вместо этого потрудиться пройти через четыре ступени для понимания:

**Терпение**. Терпение - это не слишком хорошее качество, но оно хорошо для начала. Если кто-то ведет себя надоедливо, то лучше всего избегать ответной рефлекторной реакции, а вместо этого найти возможность перетерпеть его отличия.  Например, допустим, что ты честолюбивый минималист, но твой партнер - увлеченный коллекционер - явная дихтомия в убеждениях. Твой партнер верит, что коллекционирование фарфоровых статуэток или винтажных гитар - это круто без всякого сомнения. Но ты считаешь, что все его сокровища - это просто хлам. И вот ты чешешь лоб, размышляя как бы обратить его в твою единственно верную точку зрения, которая может быть для него слишком разочаровывающей. Не волнуйся, совсем не обязательно, чтобы он немедленно оказался вместе с тобой на одной странице; тебе нужно просто понять, что у вас обоих есть свои причины находиться на разных страницах. Терпеливо относясь к чьим-то причудам, позволяя им счастливо жить со своим собственным мировоззрением, ты можешь не понимать их одержимость жуткими статуэтками или музыкальными инструментами, на которых никто не играет, но ты хотя бы встаешь на путь к пониманию этого человека - а это большой первый шаг.

**Принятие**. Чтобы по-настоящему жить дружно с другим человеком мы должны быстро перейти от терпения к принятию. Когда ты делаешь сознательное усилие хотя бы потерпеть причуды других людей, их убеждения начинают казаться не такими уж глупыми, а со временем более осмысленными - не осмысленными для тебя, но осмысленными для того, кто тебе небезразличен. Когда ты понимаешь, что коллекция твоего партнере имеет для него смысл, становится легче это принять, потому что это неотъемлемая часть того, каким человеком он является; и хотя тебе может не нравиться конкретное поведение, ты все равно продолжаешь его любить, со всеми его недостатками.

**Уважение**. Принять - не просто терпеть, а по-настоящему принять - чьи-то особенности характера трудно, но еще труднее уважать человека за его особенности. Подумай вот о чем: ты очень много лет шел к своему собственному кредо, поэтому было бы ошибочно ожидать, что кто-то другой придет к тому же самому всего за одну ночь, и неважно насколько убедительны твои контраргументы.

Хорошо, возможно, ты сам никогда бы не стал собирать статуэтки или гитары, но у тебя есть много других убеждений, которые на первый взгляд могут казаться нелепыми другим людям. Но даже если другие люди могут с тобой не соглашаться, даже хотя они могут не понимать твою позицию, ты ведь все равно хочешь, чтобы они уважали твои убеждения, верно? Так почему бы не распространить такое же уважение по отношению к твоим любимым людям? Только так ты приблизишься к пониманию и только тогда ты начнешь понимать, что твое мировоззрение - это не какая-то единственная аксиома, по которой должны жить все окружающие люди. Конечно, классно когда в доме нет бардака, но еще лучше, когда ты делишь свою жизнь с людьми, которых ты уважаешь.

**Признательность**. Пройдя ступень уважения ты уже почти приблизился к пониманию. Продолжим этот пример. Допустим, твой партнер получает огромную радость от своей коллекции. Зачем тебе обязательно нужно это менять? Ты ведь хочешь, чтобы он был счастлив, верно? Ну, тогда раз его коллекция приносит в его жизнь удовлетворение, а тебя по-настоящему волнует этот человек, тогда его коллекция должна доставлять радость и тебе тоже, потому что счастье заразительно - но только после того как ты разрешишь все споры, пройдешь через ступени терпения, принятия, уважения и честной признательности желаний, ценностей и убеждений другого человека. Многие из нас идут разными дорогами к счастью, но даже если мы следуем по своему собственному маршруту, важно ценить сам путь - не свой собственный путь, но личный путь каждого, кого мы любим. Когда мы ценим других людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотим их видеть, только тогда мы их понимаем.

Так что когда ты следующий раз окажешься на развилке дороги, помни про T.A.R.A.: терпение (tolerate), принятие (accept), уважение (respect) и признательность (appreciate). Если ты часто будешь следовать этому пути, тогда твои отношения будут процветать, а ты будешь испытывать весь богатый опыт, который был бы невозможен без глубокого понимания людей из твоей жизни.

Этот путь работает не только для твоей второй половинки, но и для всех твоих друзей, коллег и всех тех, с кем ты хочешь упрочить отношения. Конечно, временами ваши ценности будут вступать в конфликт и ты не будешь находить сил ценить людей такими какие они есть. Может даже случиться, что T.A.R.A совсем не подойдет к ситуации: когда кто-то скатывается к самоуничтожающему поведению - наркотики, преступления, расизм. Иногда будет нормально попрощаться, уйти и продолжить свой путь в перпендикулярном направлении.

В конечном счете, понимание помогает ответить на важные вопросы об отношениях: Что движем другим человеком? Чего он хочет? Что его вдохновляет? О чем он переживает? Что приносит ему радость? Что делает его счастливым? Если ты сможешь найти ответы на эти вопросы, ты будешь лучше способен понять чем ты можешь быть им нужен. Когда ты удовлетворяешь нужды другого человека, а он удовлетворяет твои, то у вас гарантированно будут резонирующие, увлекательные и растущие отношения.

**Подпитывай твои отношения**

Важно помнить, что ты должен постоянно находить способы как ежедневно подпитывать твои главные отношения. Они слишком важны, чтобы их игнорировать. Если ты сконцентрируешься на упомянутых восьми элементах, ты укрепишь свои отношения гораздо сильнее, чем ты мог бы себе представить. Конечно, это потребует значительное количество тяжелого труда, времени и внимания, но полноценные отношения стоят всех тех усилий, которые ты в них вкладываешь.

**Дополнительно про отношения:**

До свидания фальшивые друзья: minimalists.com/fake

Отпуская отношения: minimalists.com/relationships

Готов уйти: minimalists.com/walk-away

\*\*\*

**ГЛАВА 4: УВЛЕЧЕНИЯ**

**Важность культивирования своих увлечений**

Развитие увлечений - это самая важная из Пяти Ценностей. Не веришь? Давай это проверим.

Представь, будто бы ты выиграл в лотерею, привел себя в наилучшую физическую форму за всю свою жизнь, завел самые полноценные отношения, какие только возможны, переехал в дом своей мечты (на побережье, разумеется) и тебе больше никогда не придется работать, ни дня в своей жизни.

Теперь представь, будто ты проснулся на следующее утро, потом на следующее утро, потом еще через день, но тебе совершенно нечем заняться - ничего тебя не волнует, тебе нечем подпитывать свой огонь. О, какой ужас. Остается только смотреть бесчисленные телепередачи или ездить в отпуск, пока ты наконец не поймешь, что в твоей жизни нет увлечений, а потом - что в ней отсутствует всякий смысл. Именно это является причиной пустоты, которую ощущают многие и многие люди.

**То, что ты называешь своей работой**

Вернемся назад к реальности. Давай посмотрим на твой самый обычный день. Как ты его проводишь? Как все нормальные люди работаешь с 8 до 5? Или сидишь дома с детьми? Или занимаешься собственным бизнесом?

Что бы ты ни делал, степень увлеченности, которую ты испытываешь к тому, чем занимаешься, определяется тем, как ты это называешь: работой, карьерой или миссией. Какой термин ты используешь для своего занятия? Работа? Карьера? Или ты один из немногих, кто работает над своей миссией?

Скорее всего у тебя есть просто работа - какая-то ежедневная рутина. Или, если ты безработный, вероятно, ты находишься в поисках работы. Это культурный императив, мистическая Американская Мечта - это то, чем нам “полагается” заниматься. В школе и колледже нас усиленно готовят к работе - учат делать то, что нас не особо интересует, чтобы мы смогли найти “хорошее место” с нормальной зарплатой, надежным соцпакетом и, возможно, даже каким-то дополнительным пенсионным обеспечением. А затем следующие 40 лет нам полагается трудиться на этой душераздирающей работе, пока однажды не наступит день, когда мы выйдем на пенсию, чтобы еще несколько лет понаслаждаться своей жизнью (исследования страховых компаний утверждают, что средняя продолжительность жизни пенсионера часто составляет всего три года после выхода на пенсию). Нас обучают для изнурительной работы на неживое существо - посвящать ему наш самый ценный ресурс (наше время) в обмен на зарплату. Нас убеждают в том, что в нашей ежемесячной получке и всех тех вещах, которые мы можем на нее купить, намного больше ценности, чем это есть на самом деле.

Конечно, нам всем нужны деньги для жизни - без сомнения нам всем нужно чем-то оплачивать крышу над головой, пищу на столе, одежду, медицинское обслуживание и еще кучу других предметов первой необходимости. Но в упомянутом выше цикле - в том, что нам преподносят как “Американскую Мечту” - недостает смысла. Американская Мечта не делает тебя счастливым. На самом деле для многих людей гонка за этим набором идеалов на практике оказывается тягостным и заведомо провальным мероприятием.

**Гадкие корни карьеры**

Если твое ежедневное занятие - всего лишь работа, то вряд ли в ней можно найти какое-то удовлетворение. Даже когда ты по-настоящему тяжело вкалываешь и создаешь из своей работы карьеру, вероятно, что при всех ограничениях рабочего графика тебе с трудом удастся построить полноценную жизнь. На самом деле карьера - это одно из самых опасных занятий, если ты хочешь обрести смысл в жизни.

Карьеры опасны тем, что люди настолько себя им посвящают, что начинают связывать собственную личность и свой социальный статус со своей должностью на работе.

Задумайся вот о чем: один из первых вопросов, которые задают людям при первом знакомстве, обычно звучит:*“Чем ты занимаешься?”* На первый взгляд это совершенно безобидный вопрос, не так ли? Но под ним подразумевается вовсе не то, чем ты занимаешься, что заведомо очень широкая область, которая может включать тысячу дел (я волонтер в бесплатной столовой для нуждающихся, я работаю в Уолмарте, я люблю рыбачить по выходным, я тренируюсь пять раз в неделю, я пью воду и т.д.). Под ним подразумевается *“Чем ты зарабатываешь себе на жизнь?”* Или *“Где ты работаешь?”*, а это значительно отличается от заданного вопроса. Этот “невинный вопрос” на самом деле говорит вот о чем: я буду судить о тебе по тому, как ты зарабатываешь деньги, а исходя из твоего занятия я сделаю для себя вывод о твоем социальном статусе.

Людей настолько часто спрашивают об этом, что они начинают пускать корни в свои карьеры - свое *“чем занимаешься”* они ставят в центр своей личности и наделяют это занятие гораздо большим значением, чем оно того заслуживает. Когда кто-то связывает свою карьеру со своей личностью, становится очень трудно от этого отвязаться, даже когда человек ненавидит свою карьеру (я не хочу здесь работать, но это то, кто я такой!).

К счастью, существуют другие способы ответа на вопрос *“чем занимаешься?”* Мы уже выяснили, что люди запрограммированы задавать его особо не задумываясь; он не сильно отличается от вопроса *“как дела?”* Поэтому лучше всего заставить человека задуматься о бессмысленности только что заданного вопроса. Когда кого-то из нас об этом спрашивают, обычно мы отвечаем другим вопросом: *“Это достаточно широкий вопрос. Что ты под ним имеешь в виду?”* либо *“Это откровенный вопрос; возможно, мы могли бы обсудить его за чашкой кофе”*. Еще вместо того, чтобы отбиваться от нападок про свою профессию, можно ответить заявлением о своем увлечении. Вместо *“я операционный директор”* попробуй сказать*“я увлекаюсь писательством”* (или скрапбукингом, или скалолазаньем, или чем ты там еще увлекаешься).

Было бы неплохо сразу же после этого самому спросить: *“А ты чем увлекаешься?”*Этот ответ совершенно меняет ход разговора, направляя его от того что вы оба делаете к тому, чем вы оба увлекаетесь, и он становится намного интереснее.

Такой ответ сразу же заставляет собеседника пересмотреть свой вопрос, одновременно помогая ему вспомнить, что ты - это нечто гораздо большее, чем твоя карьера. Ты - мать, ты - отец, сестра, брат, супруг, любящий человек, здоровый человек, увлекающийся и развивающийся человек, живущий полноценной жизнью.

Ты - это не твоя карьера.

Изменяя процесс мышления вокруг данного вопроса, ты выкапываешь эти вредоносные корни, которые есть у каждой карьеры. Со временем ты сможешь отделить свою личность от своей карьеры и поместить ее в подходящее место - в свою жизнь. Твоя личность складывается из твоей полноценной жизни, а не из того, чем ты зарабатываешь на жизнь (дополнительные мысли об этом можно прочесть на minimalists.com/do).

**Увлечения Джошуа и Райана**

Неважно, подписан ли ты на наш веб-сайт или впервые прочитал о нас в этой книге, ты уже знаешь нашу историю. Ты знаешь, что у нас были корпоративные карьеры с модными должностями и впечатляющими зарплатами. Ключевое здесь именно то, что у нас *были* карьеры. Как ты думаешь, были ли мы увлечены, когда  тратили дни напролет концентрируясь на своих карьерах вместо того, чтобы жить своей миссией?

Конечно, мы усердно трудились, впахивая на корпорацию по 70 и более часов в неделю. Конечно, мы наслаждались отдельными аспектами своей карьеры. И несомненно мы чувствовали, что нам посчастливилось обзавестись такими “хорошими” карьерами в юном возрасте при том, что у нас не было высшего образования. Но, в конечном счете нас не удовлетворяло то, чем мы занимались в жизни. Мы не жили своей миссией.

Не найдя удовлетворения в карьерах, мы обратились к общеизвестной идее: мы покупали вещи, тратили слишком много денег и жили от зарплаты до зарплаты, пробуя купить счастье при каждом походе в торговый центр или в каждом роскошном отпуске, какой только могли найти. Вместо того, чтобы развивать увлечение, вместо поиска своей миссии, мы потворствовали своим слабостям, вызывая в себе радость, которая заканчивалась сразу же после кассы.

В итоге мы обнаружили, что наши увлечения - а вместе с ними и наша миссия - ожидали нас все это время за чертой моря потребления, но прежде чем мы смогли добраться до более глубоких вод, нам сначала пришлось убрать множество якорей.

Джошуа увлекает писательство. А Райана увлекает наставничество (mentoring) других людей. После того, как мы обнаружили свои увлечения, за два года мы смогли сформировать из них свою миссию.

**Сочетание увлечения и миссии**

Важно заметить, что мы не подписываемся под утверждением, будто работа на корпорацию - это ужасное зло.

Мы также не считаем, что ты обязательно “должен” быть увлечен каким-то одним делом, или что у тебя должно быть какое-то одно “настоящее призвание” в жизни.

Наоборот, мы верим, что ты можешь увлекаться почти чем угодно. Следовательно, любая работа может быть твоей миссией.

То, что может казаться скучным одному человеку, для другого может быть стоящим и восхитительным. Вполне правдоподобно, что кто-то может быть глубоко увлечен бухгалтерией - ничуть не меньше, чем другой увлекается ездой на лошадях. Ни одно из этих дел нам не кажется захватывающим, но это совсем не означает, что не может существовать людей, которые увлекаются каждым из них.

Иногда люди устраиваются на работу, которая приносит им абсолютное удовлетворение. Этим людям могут платить за то, что они любят делать, и они даже могут называть это своей миссией. Это про тебя? Если так, то поздравляем - ты один из немногих. Если нет, тогда какую бы благодарность и увлечение ты не испытывал к своим трудовым будням, скорее всего ты еще не нашел (или не развил) свою миссию.

Оставшаяся часть данной главы призвана помочь тебе обнаружить, а затем развить свои увлечения. У некоторых людей это получается легко. Эти люди с самого начала знают о своих увлечениях, но, возможно, они пока еще не следуют за этим увлечением как за своей полноценной миссией.

И наоборот, для других людей это путешествие иногда получается самым трудным на свете. Некоторые не знают чего хотят, не знают чем они увлечены, не имеют понятия о своей миссии.

Неважно где на этом отрезке находишься ты, мы поможем тебе найти свои якоря, которые удерживают тебя от открытия и развития своих увлечений.

**Неправильное представление об увлеченных людях**

Широко распространено ошибочное представление, будто увлекающиеся люди изначально таковы по своей природе. Это заблуждение совершенно нелогично - ничто не может быть настолько же далеким от правды.

Люди, которые увлечены тем, что они делают, во многом ничем не отличаются от людей, которые не увлечены своим делом. Иногда увлеченные люди не могут заставить себя встать с кровати; иногда они не могут найти в себе сил взяться за новый проект, который давно маячит перед ними. А иногда они уносятся прочь от своих плохих чувств полностью увлеченные и замотивированные своей миссией.

Другими словами, увлеченные люди - это такие же люди, как и ты.

**Увлечение подпитывает самое себя**

Однако, есть два больших различия, выделяющие увлеченных людей среди невоодушевленных.

Во-первых, увлеченные люди знают чем они увлечены. Это утверждение может казаться очевидным, но, говоря по правде, никто не бывает увлечен только чем-то одним. Джошуа увлекается не только писательством - он увлекается и другими видами творческой деятельности. Точно так же и увлечения Райана не лежат исключительно в области наставничества - он увлекается сноубордингом, вейкбордингом и лонгбордингом и почти всем, где в слове есть корень “борд” (за исключением [вотербординга](http://t.umblr.com/redirect?z=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25BA%25D0%25B0_%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BE%25D0%25B9&t=YmJmODNiMGVhYTc0MWRkYjMwNzMzNmY0N2E2ZjliMWYzNGZlYTg2OSxaeHpDYmdmNA%3D%3D)). Увлеченные люди знают, что их увлекает сильнее всего, но они также знают что их увлекает помимо этого - они знают что их восхищает, заряжает энергией, приводит в состояние наивысшей активности.

Во-вторых, увлечение подпитывает самое себя. Увлеченные люди обращаются к своим увлечениям, когда ощущают нехватку вдохновения. В те самые дни, когда не хочется вылезать из постели или начинать новый проект, увлеченные люди концентрируются на том, что их возбуждает.

Например, во время работы над редактированием первых набросков данной книги бывали дни, которые казались особенно однообразными. Но вместо того, чтобы ждать, когда придет вдохновение и внезапный прилив увлеченной деятельности, мы усиленно продолжали свой путь через мутные воды однообразия, в то же время сохраняя внимание на том, чем мы были увлечены. Фактически наше увлечение служило нам маяком - погружаясь в скуку мы сохраняли внимание на том, что было важным. Без своего увлечения мы могли бы легко сбиться с курса и уже никогда не вернуться. До самого конца работы, пока не была закончена последняя рукопись данной книги, мы оба были возбуждены своим творением и тем, какое значение оно будет иметь для других людей, когда они его прочитают.

Во время поисков своей миссии критически важно с помощью своего увлечения поддерживать концентрацию и подпитывать им самого себя. Но сперва нужно выяснить что же тебя увлекает.

**Как убрать якоря, чтобы найти твое увлечение**

Часто лишь с большим трудом удается обнаружить свое увлечение, потому что нам свойственно застревать в утомительной рутине наших будней. Очень легко погрузиться в скучный образ жизни своей ежедневной работы - день за днем. Очень легко бросить якорь в свою каждодневную жизнь и намного сложнее освободиться от таких якорей.

Как мы выяснили на собственном опыте, от следования за своими увлечениями нас удерживали четыре главных якоря нашей жизни: личность, статус, уверенность и деньги.

**Освобождение от якоря личности**

Кто ты? Задумывался ли ты когда-нибудь над этим вопросом? На поверхности он звучит очень просто, но в действительности это очень важный вопрос, ответить на который нелегко. Из-за сложности данного вопроса мы часто обращаемся к своей профессии в качестве ответа: я - учитель, я - бухгалтер, я  - домохозяйка. Хотя это допустимые ответы на другие вопросы (например, “Как ты зарабатываешь на жизнь?” или “Как ты проводишь большую часть времени?”), они становятся источниками проблем, когда мы даем этим ярлыкам достаточно большое значение и говорим *“Вот кто я такой как личность”*.

Как только ты начинаешь думать, что твоя профессия - это то, кем ты являешься, становится необычайно трудно сделать что-то еще. Это одна из причин почему при смене работы люди остаются в той же самой области (мне не нравилось работать менеджером по продажам в компании ABC, но я буду счастлив работать менеджером по продажам в компании XYZ!)

Люди настолько сильно связывают профессию со своей личностью, что им с трудом удается сообразить, что они нечто большее - что они прекрасны во многих других сферах. Когда ты попадаешь в такую ловушку, становится трудно осознать, что ты - это не твоя работа, ты - не твои вещи, ты - не твой долг, ты - не твоя зарплата - ты намного, намного больше всего этого. Ты - брат, отец, мать, сестра, супруг, партнер, друг, творец, участник (contributor), человек способный на столько всего разного в жизни.

Для каждого из нас это означало необходимость найти своим личностям более полноценные ярлыки, чем наши корпоративные должности, такие как директор или менеджер. Это означало, что мы должны были открыто взять себе такие осмысленные ярлыки, как наставник, лидер, участник и минималист.

Какими осмысленными ярлыками ты можешь определить самого себя? Как только ты освободишься от тирании личности, ты сможешь расчистить дорогу к освобождению от других твоих якорей.

**Освобождение от якоря статуса**

По мере восхождения по корпоративной лестнице, постепенно обрастая знаниями и комфортом в своей работе и карьере, люди начинают испытывать странный феномен: они начинают ассоциировать свой статус с профессией превыше всего остального. Они начинают чувствовать, будто их карьера делает их важными и значимыми. Вот почему многие люди чувствуют себя пристыженными, растерянными, незначительными и даже подавленными, когда они теряют свою работу. Конечно, они обеспокоены по поводу денег и на что им дальше жить, но когда утихает первоначальная финансовая паника, без своей работы они начинают чувствовать пустоту и ничтожность. Это происходит потому, что люди наделяют значением то, что в действительности сравнительно неважно.

Когда ты закован в кандалы статуса, трудно разглядеть другие аспекты своей жизни, которые намного важнее, чем твоя профессия (например, Пять Ценностей, которым посвящена эта книга: здоровье, отношения, увлечения, развитие и сотрудничество - все они явно важнее). Люди часто ассоциируют ощутимую долю социального статуса со своей занятостью, потому что так легче контролировать настоящее. То есть, если ты усердно работаешь (даже когда ты ненавидишь работу), то в награду получаешь немедленные удовольствия (премии, награды, похвалу от босса, общественное признание, частное признание, зависть сослуживцев, подлизывание от коллег, осознание власти, дополнительную ответственность и т.п.), а также долгосрочные удовольствия (повышение зарплаты, бонусы, комиссии, продвижение по службе, стимулы, дополнительные льготы и т.д.).

К сожалению, большинство из самых важных вещей в жизни

А) намного сложнее контролировать, чем краткосрочный труд на твоей работе,

Б) не дают такого же немедленного удовлетворения, как статус или карьера. Социально ты запрограммирован желать (или даже ожидать) немедленных результатов. Более того, эти же социальные обязательства намного сильнее влияют на карьеру и денежный статус, чем статус любого другого характера.

Рассмотрим, например, отца, сидящего дома с детьми. Что первым делом приходит тебе на ум? Скорее всего что-то типа: “Это, наверное, прикольно!” или “Конечно, ему повезло!”, или “Он ведет себя не как настоящий мужик!”, или “Он лентяй!” Однако, любой, кто знаком с компетентным отцом, сидящим с детьми, понимает, что все эти суждения далеки от правды.

И наоборот, когда ты думаешь про генерального директора компании, ты, вероятно, думаешь: “Он богат!” или “У него много власти!”, или “Он хорошо потрудился, чтобы туда пробраться!” И хотя все это не обязательно является правдой, этих культурных стереотипов трудно избежать.

Лучший способ избежать деструктивного влияния статуса или сопутствующих ему культурных стереотипов - это убавить громкость. Для нас это означало меньше внимания уделять тому, что люди думали про наши рабочие должности, и показывать им почему они должны больше доверять нашим новым личностям, которые могли ассоциироваться почти с чем угодно, а не только с нашими карьерами.

Когда ты принимаешь эту более позитивную точку зрения на статус, тебе становится легче воспринять все разнообразие своей жизни и более высокий уровень неопределенности и ты становишься способен освободиться от доли определенности, являющейся твоим якорем.

**Освобождение от якоря определенности**

Определенность - странная штука. Для выживания нам всем нужна некоторая степень определенности. Ты должен быть уверен, что потолок не обвалится, пока ты спишь, что питьевая вода не отравлена, что приближающийся к тебе автомобиль тебя не подрежет.

Но, за исключением базовых потребностей в безопасности, уровень необходимой определенности значительно отличается от человека к человеку. Большинству людей нужна огромная доля уверенности - чересчур много определенности - чтобы чувствовать себя в безопасности, в то время как другим людям (например, профессиональным парашютистам или автогонщикам) требуется намного меньше определенности в каждодневной жизни. Последняя группа людей способна довольно легко освободиться от якоря неопределенности, а первой группе для этого придется выйти за пределы зоны комфорта.

Определенность ощущается хорошо - она дает тебе чувство комфорта, но иногда она является основной причиной, почему ты не делаешь желаемых изменений. Например, ты несчастен от своей текущей ситуации, но тебе достаточно комфортно и ты не хочешь жертвовать своим сегодняшним комфортом ради потенциально меньшего уровня комфорта завтра, и поэтому ты не меняешься.

Другими словами, перемена у тебя сильнее ассоциируется с болью, чем с удовольствием. К счастью, есть два способа как можно повлиять на этот мыслительный процесс, ослабить якорь определенности и изменить свою жизнь.

Во-первых, ты можешь подумать как ассоциировать еще большую боль с отсутствием изменений. Ты можешь представить себе потенциальные потери от не нахождения смысла в жизни, потери от невыполнения того, что ты хочешь сделать, потери от не следования за своими увлечениями и миссией. На самом деле долгосрочная боль сожаления весит намного больше, чем краткосрочное удовлетворение, получаемое от определенности.

Во-вторых, ты можешь подумать как ассоциировать еще больше удовольствия с долгосрочным удовлетворением от следования за своими увлечениями и от жизни со своей миссией.

Любой из этих способов или их комбинация дадут тебе необходимый рычаг.

В нашем случае это было по-разному: Джошуа совершил прыжок, не имея каких-либо четких планов. Он решил, что боль от не следования за своими увлечениями больше не была достойна определенностей его корпоративных ограничений. А Райан предпочел постепенно ослаблять свои корпоративные узы, медленно ассоциируя все больше и больше удовольствия с преследованием своих увлечений (дополнительные сведения о нашем уходе из корпоративного мира можно прочитать на minimalists.com/quit).

**Освобождение от якоря денег**

Если глубоко подумать, то деньги - это всего лишь еще один уровень определенности. Но из-за силы его влияния на многих людей имеет смысл рассматривать деньги в качестве отдельного якоря, поскольку наша культура уделяет деньгам такое большое значение, что обычно это становится главной причиной почему люди продолжают заниматься тем, что они ненавидят.

*“Мне нужно платить по счетам!”* - это неубедительный предлог. Конечно, тебе нужны деньги для жизни, но ты сможешь их зарабатывать занимаясь и любимым делом (увлечением).

Лучший способ освободиться от якоря денег - это сделать деньги менее значимыми для твоей жизни. Нам удалось это сделать, разработав детальный пяти-ступенчатый план по возврату контроля над своими финансами.

Деньги. Они разделяют семьи, разбивают браки и удерживают людей от следования за своими увлечениями. Денежные проблемы приводят к ненужным стрессам, тревогам и спорам, из-за которых мы все время остаемся недовольными. Нам все время их не хватает и, живя от зарплаты до зарплаты, нам никак не удается вырваться вперед.

Но это не обязательно должно быть так.

Мы знаем об этом из первых рук. Дорога к финансовой свободе для каждого из нас получилась очень длинной. Даже при том, что у нас были престижные шестизначные карьеры, мы страдали от нехватки денег и очень долгое время не были финансово свободны. До тех пор, пока мы не ушли от этих карьер (разработав план, разумеется), пока не поняли как выбраться из долгов, как исключить ненужные расходы, как спланировать свое будущее, как улучшить свою финансовую ситуацию.

Хотя нам всем нужно зарабатывать деньги на жизнь - и, конечно, в большой зарплате нет ничего плохого - но обретение контроля над своими финансами - это нечто большее, чем просто добиться повышения зарплаты: для этого нужно последовательно принимать правильные решения про те ресурсы, которые у тебя уже есть, поменять свои финансовые привычки и жить осмотрительно. Ничто из перечисленного не дается легко, особенно под тиранией современной культуры мгновенного удовлетворения, но, к счастью, обрести контроль над своими финансами довольно просто.

Несколько лет назад, уставшие от хищного влияния денег на нашу жизнь, мы решили измениться: мы решили вернуть себе контроль над своими финансами и над своей жизнью. Вот пять шагов, которые мы предприняли, и сегодня мы продолжаем следовать тем же принципам, живя с уверенностью, что нам больше никогда не придется страдать от нехватки денег.

**Шаг 1. Бюджет.** Многие не знают куда уходят их деньги. Нам кажется, что мы знаем, но на самом деле это не так. Это особенно актуально для живущих в браке. Итак, первым делом нужно написать ежемесячный бюджет расходов. Обрати внимание на три ключевых слова: письменный, ежемесячный и бюджет.

Несколько советов:

**Категории.** Выясни на примере последних шести месяцев какие расходы относятся к предметам первой необходимости, затем подели все расходы на три категории, как описано в нашем эссе: “Нужно, хочу, нравится” (minimalists.com/want). Запиши на бумаге все виды расходов (еда, жилье, коммунальные услуги, страховка, автомобили, топливо, проезд, одежда, кредитные карты, телефоны, интернет, домашние животные, развлечения и т.д.); трижды проверь список вместе с супругой, а затем, используя категории Нужно, Хочу и Нравится, расставь приоритеты и урежь то, что возможно. Чем строже ты отнесешься к самому себе, тем скорее ты обретешь свободу.

**Ограничения.** С самого начала месяца реши куда ты направишь каждый свой доллар. Таким образом тебе не придется думать что ты можешь или не можешь купить, потому что, если ты не определился с покупкой с начала месяца, то ты уже не имеешь права потратить эти деньги.

**Командная работа.** Любой член семьи - даже твои дети - должны иметь право голоса при написании бюджета. Только так можно вовлечь всех в этот процесс. Работать командно означает, что придется решать за счет какой категории профинансировать другую категорию (например, скажем, взять деньги из бюджета на одежду и направить их на развлечения), пока, наконец, все не будут согласны с планом. Когда все будут находиться в одной лодке, когда все будут преданы общей идее финансовой свободы, тогда удастся добиться необходимого сцепления колес с дорогой.

**Поправки.** На протяжении пути ты будешь сбиваться с дороги и это нормально, это часть процесса. Поначалу тебе и твоей семье придется ежедневно отслеживать записанный бюджет, потом еженедельно - внося поправки, пока, наконец, вся семья не начнет себя комфортно чувствовать с ежемесячными ограничениями. Первый месяц будет самым трудным, но к концу третьего месяца ты уже начнешь ругать себя за то, что не начал вести бюджет еще раньше.

**Страховой запас.** Для непредвиденных обстоятельств лучше всего завести банковский счет на $500 - $1000. Не трогай эти деньги, если только это не экстренный случай (поломка автомобиля, медицинский счет, потеря работы и т.д.). Твоя заначка поможет тебе придерживаться своего бюджета даже когда жизнь захочет ударить тебя в лицо. Со временем когда ты рассчитаешься с долгами (шаг третий), твоя заначка вырастет до суммы равной твоим доходам за несколько месяцев. Но сейчас пусть тебя заботят только первые $500 - $1000, которые ты должен положить на отдельный банковский счет, чтобы избежать искушения их потратить.

**Шаг 2. Плати себе первому (инвестируй).** Многие, услышав слово инвестиции, начинают паниковать. Инвестирование кажется таким сложным, таким абстрактным, таким непонятным. Вместо того, чтобы думать об этом, как об инвестировании денег, представь, что таким образом ты просто платишь будущему самому себе. А с современными инструментами в Интернете тебе не придется сильно ломать голову - никогда раньше инвестирование не было таким простым как сейчас. Любой может (и должен) это делать.

Мы оба пользуемся простым инвестиционным онлайн-инструментом для своих накоплений и финансового планирования. С его помощью мы инвестируем свои деньги в четыре разные корзины: наш личный страховой запас, пенсионный фонд, жилищный фонд и фонд для накопления богатства (ты можешь прочитать о нашей инвестиционной стратегии, а также про используемые инструменты на minimalists.com/retirement).

Сейчас самое подходящее время для начала планирования своего будущего.

Неважно, хочешь ли ты отойти от дел, начать бизнес, накопить на дом, накопить большую заначку на черный день или сконцентрироваться на создании состояния, лучше всего начать прямо сейчас. Не на следующей неделе, не завтра - а сегодня. Даже если у тебя нет денег для инвестирования, ты должен разработать план, по которому ты начнешь инвестировать в себя самого из будущего. Лучше всего автоматизировать свои регулярные инвестиции, избавившись от необходимости каждый раз думать и принимать решения. Будущее не станет ждать - начинай прямо сейчас. Даже если в начале это будет всего лишь 1% от твоей зарплаты или всего лишь $20 в месяц. Будущий ты скажет тебе спасибо.

**Шаг 3. Отсутствие долгов.** Вопреки тому, что тебе могут говорить некоторые умники, не существует такой штуки, как *“хороший долг”*. Давай повторим это еще раз (прочитай это вслух): НЕ СУЩЕСТВУЕТ ТАКОЙ ШТУКИ, КАК ХОРОШИЙ ДОЛГ. Некоторые долги хуже, чем другие долги, но они никогда не бывают “хорошими”.

Ты не будешь чувствовать себя свободным, пока не освободишься от всех долгов. Должник всегда будет рабом для своего кредитора. Кроме того, это изумительное ощущение не иметь платежей по автокредиту, по кредитной карте и по студенческому займу, маячащих в тени твоей жизни.

Когда нам было по 20 лет, мы оба наделали безмерную кучу долгов - по шестизначному числу каждый. Это было ужасное чувство - полная потеря свободы.

Хотя от долгов еще не придумано волшебных пилюль, лучше всего нам помогла стратегия из книги Дэйва Ремси “Total Money Makeover” - детальная пошаговая формула, с помощью которой нам удалось составить подробный план, разрезать на куски свои кредитные карты и встретиться с долгами во всеоружии (ты также можешь прочитать историю Джошуа по освобождению от долгов на minimalists.com/debt).

**Шаг 4. Минимизировать.** Безусловно минимализм стал ключевым компонентом в нашем путешествии к финансовой свободе. Убрав беспорядок из своей жизни, мы смогли сконцентрироваться на выплате долгов, смене привычек и принятии лучших решений с меньшими затратами.

Также мы обнаружили, что упрощая - решая что из материального имущества не добавляло ценности в нашу жизнь - мы смогли быстрее покончить с долгами, распродав более половины своего ненужного имущества (через гаражные распродажи, комиссионные магазины, блошинные рынки, eBay, Craigslist, Autotrader).

Нет, минимализм - это не самолишение. Мы не хотим, чтобы кто-то “жил без чего-то” во имя минимализма. Но иногда, когда мы делаем попытку направить свою жизнь по лучшему пути, имеет смысл временно оградить себя от вещей, приносящих только скоротечное удовлетворение.

Например, чтобы расправиться с долгами, Джошуа продал свой огромный дом и переехал в маленькую квартиру. Райан продал свой новый роскошный кредитный автомобиль и полностью за наличные деньги купил подержанную 10-летнюю машину. Мы оба отказались от кабельного телевидения, спутникового радио и кучи других приятных вещей, что помогало нам экономить сотни долларов ежемесячно. Также мы делали другие “странные” вещи: занимались доставкой пиццы, работали сверхурочно и находили другие способы дополнительного заработка. Еще мы распродали сотни предметов: электронику, мебель, одежду, DVD, книги, коллекционные вещи, инструменты, садовое оборудование - все, что не было предметами первой необходимости, а вырученные деньги направляли на дополнительные платежи по долгам. Все, что не было прибито к полу, так или иначе оказалось на eBay. Сегодня среди нашего имущества осталось только то, что нам действительно необходимо или доставляет нам радость, и мы никогда не скучали по всем остальным побрякушкам из нашего прошлого.

Не знаешь с чего начать минимизацию? Посмотри нашу стартовую страницу на minimalists.com/start.

**Шаг 5. Пожертвования (contribute).** Самый короткий путь к свободе лежит через признательность за то, что у тебя уже есть. А благодарность за то, что тебе уже было подарено судьбой, легче всего найти, поменяв свое восприятие.

Чтобы это сделать, попробуй подарить кому-нибудь свой самый ценный актив - твое время. Свози свою семью в местную столовую для нуждающихся, пункт выдачи помощи или приют для бездомных. Поработай учителем для менее привилегированных детей из твоего города. Помоги старикам с доставкой продуктов на дом или побудь их сиделкой. Существует множество мест, где ты можешь помочь и сделать свой вклад в жизни других людей - просто поищи в интернете местные волонтерские организации.

Любое дело поможет тебе нарастить свой мускул пожертвования, это не обязательно должно быть чем-то грандиозным - просто нужно сделать свой вклад в чью-то другую жизнь. Через несколько недель практики ты поймешь, что твои собственные финансовые проблемы - мелочь по сравнению со множеством других проблем окружающего мира. Увидев ничтожность своих финансовых бед, ты почувствуешь в себе силы предпринять необходимые действия и решить свои сравнительно маленькие проблемы раз и навсегда.

Довольно скоро - через два или три года - твоя жизнь будет значительно отличаться от сегодняшней. Все, что для этого нужно, это: план (который у тебя уже есть), решительность (т.е. превращение всех своих “хотелось бы” в “должен обязательно”) и последовательные действия в правильном направлении.

Достичь финансовой свободы нелегко, но ты знал это еще до того, как начал читать эту книгу. Самое восхитительное в написанных выше пяти шагах заключается в том, что они доступны кому угодно и где угодно на социоэкономической лестнице. Неважно, зарабатываешь ли ты шестизначную зарплату или разведен и один воспитываешь полдюжины детей - эти принципы сработали для тысяч людей, потому что для них не важен твой уровень доходов, для них важно то, какие решения ты принимаешь про те ресурсы, которые у тебя уже есть.

Теперь ты вооружен рецептом как претворить в жизнь выдающиеся финансовые перемены, которые помогут тебе освободиться от якоря денег. Конечно, ты можешь добавить собственные ингредиенты на свой вкус, но когда дело касается финансовой свободы, то эти пять компонентов - бюджет, инвестирование, освобождение от долгов, минимизирование и пожертвование - обсуждению не подлежат. Все пять необходимы.

Да, впереди тебя все еще ожидает большой объем напряженной работы, планирования и обучения, но важнее всего, чтобы ты начал действовать сегодня же. Промедление смерти подобно.

**Нахождение твоего увлечения**

Как только ты освободишься от своих якорей, горизонт прояснится и ты сможешь сконцентрироваться на поиске своего увлечения.

Первым делом мы обычно задаем людям стандартный вопрос: Чем бы ты занимался, если бы деньги не были причиной? Некоторые люди пытаются найти свое увлечение будучи все еще сильно привязанными к некоторым (или всем) своим четырем вышеупомянутым якорям, что заставляет их давать распространенный ответ: я не знаю.

Если ты все еще этого не знаешь, то, вероятно, потому, что все еще связан с якорями. Возможно, ты боишься что подумают о тебе люди, когда ты им скажешь, что хочешь быть клоуном на родео (годами Джошуа не осмеливался рассказать людям, что хочет стать писателем). Возможно, ты беспокоишься, что тебе не будет хватать денег, чтобы чувствовать себя уверенно. Что бы ни было твоим якорем, тебе придется от этого освободиться, чтобы найти свое увлечение. Когда у тебя получиться избавиться от своих якорей, ты сможешь ответить на данный вопрос. Иногда получается легче ответить на данный вопрос, если задать его по-другому. Напиши свои ответы на следующее:

         Когда в последний раз ты чувствовал себя по-настоящему восхитительно?

         Какие еще пять (других) дел оказывали на тебя такой же эффект?

         Почему ты каждый раз был в восторге?

         В каком из тех случаев твой восторг длился дольше всех?

         Что общего было между всеми этими случаями?

         Как это выглядело со стороны? (Как изменялись твои физиологические показатели? Какой была твоя поза? Твое выражение лица? Твое дыхание? Твой пульс? Что еще происходило с твоим телом?)

Когда ты будешь знать как выглядит и ощущается восторг и когда ты сможешь связать его с конкретным опытом, тебе будет легче ответить на вопрос: Чем бы ты занимался, если бы деньги не были причиной? Ответ: Я делал бы то, что восхищает меня каждый день. Тогда, что именно приносит тебе самый продолжительный восторг? Вероятно, что это и будет твое увлечение (страсть).

Говоря другими словами, увлечение - это наполовину любовь, наполовину одержимость. Итак, что ты любил бы делать каждый день? Чем ты был бы одержим? На их перекрестке и находится твое увлечение. Теперь можешь нахлобучить на себя клоунскую одежду и подумать как превратить свое увлечение в миссию.

**Превращение твоего увлечения в миссию**

Мы знаем о чем ты думаешь:*это все здорово, но никто не станет мне платить за клоунство на родео / танцы хула / (подставь сюда свое настоящее увлечение)!*

Да неужели? Возможно, если ты именно так будешь к этому относиться. Правда заключается в том, что в мире уже есть кто-то, кто зарабатывает себе на жизнь тем же, что тебя увлекает - занимаясь делом, в которое ты одержимо влюблен.

*Но им же просто повезло!* Ну, возможно, кому-то из них повезло, возможно, кто-то оказался в нужное время в нужном месте, но даже для удачи нужен рецепт, чтобы успех не прекращался. К тому же, в мире есть тысячи людей, увлеченные тем же самым (и неплохо на этом зарабатывающие), на кого не падала с неба удача, кто не получал в одночасье всего, чего хотел. Они прилагали недюжие усилия, проходили через падения и неудачи, но продолжали одержимо следовать за маяком своего увлечения, пока не смогли назвать его своей полноценной миссией. Почему бы тебе не поучиться у этих людей?

Если ты хочешь узнать как превратить свое увлечение в свою миссию, то самый быстрый и самый эффективный способ - это подражать тому, кто это уже сделал. Это называется моделированием и мы занимались именно этим.

Мы видели как Колин Райт, Лео Бабаута, Тэмми Стробел и Джошуа Беккер делали то, что мы хотели делать - писали и приносили пользу в жизни других людей полноценным образом - и мы знали, что у них уже есть рецепт успеха; мы знали, что они прошли через множество испытаний и ошибок, поэтому мы знали, что мы можем научиться на их успехах и неудачах. В течение года мы встретились лично с каждым из этих людей - хотя они жили за тысячи километров от нас - и изучали их опыт. Мы угощали их кофе и ланчем и предлагали им любую помощь. Мы записывали для себя многочисленные заметки и были благодарны за ту пользу, которую они приносили в нашу жизнь. Мы поддерживали с ними контакты по электронной почте, телефону, скайпу, через социальные сети и т.д., установив более прочную связь со временем. После встреч с ними и изучения их опыта нам стало ясно что нужно делать, чтобы превратить свои увлечения в свою миссию.

Тогда мы приступили к действиям - мы создали наш веб-сайт и начали работать над тем, чтобы приносить пользу в жизни других людей нашими статьями и другими материалами.

Твое задание - сделать то же самое: найти по меньшей мере трех человек, которые живут за счет своего увлечения. Это не обязательно должно быть тем, чем мы занимаемся. Твое увлечение не обязательно должно быть связано с веб-сайтами, писательством или электронной коммерцией. Суть твоего увлечения неважна. Важно найти людей, которые делают то, чем ты хочешь заниматься, учиться у них, впитывать их знания и прилагать большие усилия со своей стороны.

**Это не так-то легко**

Возможно, ты сейчас подумал: *но, ребята, это легче сказать, чем сделать!*

Да, сказать легче, чем сделать. Мы знаем это, потому что прошли через это сами. Мы начинали с того, что были привязаны к якорям долга, статуса и карьеры, когда мы не шли за своими увлечениями и своей миссией. Сейчас мы зарабатываем меньше, а иногда нам приходиться пахать даже больше, чем нам приходилось на нашей корпоративной работе, но нам нравится то, что мы делаем, и мы одержимы этим, поэтому наше занятие не ощущается работой.

Конечно, это было нелегко - нам пришлось потрудиться, чтобы освободиться от якорей; потребовалась храбрость отбросить привычные социальные стереотипы, чтобы мы смогли жить полноценной жизнью. Но оно того стоило. И для тебя это тоже будет того стоить. Ты достоин того, чтобы идти за своим увлечением, ты достоин жить своей миссией и ты достоин жить полноценной жизнью.

Дополнительные сведения:

         “Следуй за своим увлечением” - это дерьмовый совет: minimalists.com/cal

         20 вопросов минималисту: minimalists.com/20q

         Незаурядная жизнь: minimalists.com/extraordinary

\*\*\*

**ГЛАВА 5: РАЗВИТИЕ**

**Смысл жизни**

Мы оставили две самые важные главы напоследок: Развитие (Growth) и Содействие (Contribution). Эти две ценности работают рука об руку, когда формируют смысл нашей жизни: мы развиваемся как личности и содействуем в жизнях других людей.

**Важность личностного развития (роста)**

Развитие - это самая важная из Пяти Ценностей. Не веришь? Давай это проверим.

Представь, будто бы ты выиграл в лотерею, привел себя в наилучшую физическую форму, нашел свою вторую половину и завел самые полноценные отношения, какие только возможны, расплатился со всеми долгами, переехал в дом своей мечты (на побережье, разумеется), нашел то, что тебя больше всего увлекает, и обнаружил миссию для всей своей жизни.

Но что теперь? Расслабиться и рыбачить в озере целыми днями? Жевать чипсы и греться в синем сиянии своего телевизора? Конечно, нет! Ты ведь хочешь наслаждаться своей ново-обретенной жизнью: улучшенным здоровьем, налаженными отношениями и вновь открытыми увлечениями. Поэтому ты должен продолжать улучшения, ты должен продолжать расти. Если ты не развиваешься, то ты умираешь, а если ты умираешь, то по определению ты не живешь полноценной жизнью.

**Перемены**

Когда ты делаешь изменение в своей жизни, на этом путешествие не заканчивается - ты должен продолжать изменения, если хочешь оставаться счастливым в долгосрочной перспективе. Задумайся обо всех изменениях, которые ты уже совершил - многие из них казались невозможными пять или десять лет назад. Каким образом тебе удалось это сделать? Скорее всего одним из двух способов: большим прыжком или маленькими шагами.

**Гигантские прыжки**

Некоторые перемены могут быть сделаны резко и радикально. Например, разрыв отношений, увольнение с работы, переезд в другой город, большая покупка (дом или автомобиль) и т.п. В данной главе мы не будем останавливаться на этом типе изменений. Хотя иногда такие перемены могут оказаться необходимыми, обычно есть только один способ как успешно совершить гигантский прыжок: подождать, когда наступит подходящее время, и прыгнуть. Поэтому мы сконцентрируемся на самых важных изменениях в твоей жизни - на крошечных шагах, которые в конечном итоге помогают тебе совершить гигантские прыжки.

**Постепенные ежедневные изменения**

Большинство изменений происходят постепенно, для них ты делаешь не один большой прыжок, а последовательно изменяешь свою каждодневную жизнь и со временем из этого получаются большие перемены.

Например, никто всерьез не рассчитывает, что можно сходить один разок в тренажерный зал, усиленно потренироваться и после этого быть в форме до конца своих дней. Так не бывает. Точно так же большинство изменений получаются из последовательных каждодневных маленьких улучшений.

Подавляющее большинство перемен в нашей жизни - от здоровья до отношений - состояли из таких ежедневных последовательных изменений. Пока ты их делаешь, твоя ежедневная жизнь меняется незначительно, но когда смотришь в зеркало заднего вида, ты замечаешь, что все вокруг стало совсем другим.

**Найди рычаг**

Большой или маленький шаг на пути к переменам всегда начинается с решения измениться. Мы сейчас говорим о настоящем решении - о таком, когда ты делаешь изменение жизненно необходимым - а не так, что когда-нибудь, когда это будет удобным, тебе следует измениться. Легко или сложно дается такое решение зависит только от одного главного фактора: от рычага.

Рычаг - это твоя способность связать достаточное количество удовлетворения с результатом изменения, чтобы у тебя не оставалось другого выбора (т.е. “я должен тренироваться” разительно отличается от “мне следует тренироваться”). Чем больше рычаг, тем проще дается принятие и последующее исполнение решения, потому что удовлетворение, которое ты будешь испытывать на том конце настолько велико, что ты теперь просто обязан превратить это изменение в реальность.

Если изменение длится недолго, то лишь потому, что человек не видит долгосрочной выгоды от этого изменения (т.е. он не связывает достаточный объем удовлетворения с результатом изменения либо же он связывает слишком много неудовольствия с процессом изменения).

Но как только ты связал бескрайнее удовлетворение с результатом изменения, для тебя оно становится обязательным. Например, удовлетворение от здорового образа жизни было достаточным, чтобы мы взялись за внедрение значительных изменений в наш подход к питанию и тренировкам. Мы усилили рычаг, связав неудовлетворение с нашим сегодняшним состоянием (т.е. с тем, как мы выглядели в зеркале, как мы себя чувствовали после плотного ужина и с другими отрицательными моментами, из-за которых мы чувствовали себя ужасно). Потом мы связали несравнимое удовлетворение с ежедневными изменениями, которые мы совершали (например, мы стали воспринимать еду как питание, а не как развлечение; мы находили удовольствие в ежедневных тренировках; наслаждались маленькими изменениями, которые происходили в нашем теле каждый день).

**Действуй**

После того, как ты решил изменить свою жизнь и собрал достаточно сильный рычаг, важно немедленно приступить к активным действиям. Это не значит, что ты должен сразу же пробегать по 10 километров или уволиться с работы, чтобы заниматься своими увлечениями. Скорее, тебе нужно сделать лишь первый шаг в правильном направлении. В противном случае тебя накроет большой волной неудовлетворения и запланированное изменение не сможет закрепиться.

Первые несколько шагов становятся критически важными. Через какое-то время, набрав необходимый импульс, изменения начнут приносить радость и восхищение и ты захочешь продолжать улучшаться и расти дальше. Поэтому тебе нужно найти способ как начать делать маленькие улучшения в каждой из областей твоей жизни - например, начать ежедневно делать зарядку, упрочить отношения, проводя по одной полноценной беседе ежедневно, уделять час времени на то, что тебя больше всего увлекает, и т.д. Эти маленькие перемены начнут быстро накапливаться и расти в геометрической прогрессии. И довольно скоро ты посмотришь назад и поразишься как далеко тебе удалось продвинуться.

С нами все было именно так. Через несколько лет все изменилось: мы ушли со своей корпоративной работы, поменяли диету, начали регулярно тренироваться, стали здоровее, усилили свои важные отношения с людьми, завели новые замечательные знакомства, начали культивировать свои увлечения и приносить пользу в жизни многих и многих людей. Мы и не подозревали, что за такой относительно короткий промежуток времени можно добиться стольких перемен, но когда мы оглядываемся назад, мы довольны, что все это стало возможным благодаря маленьким постепенным ежедневным шагам.

**Повышай планку**

То, что вчера казалось невозможным, завтра уже будет казаться легким. Поэтому, если ты хочешь продолжать развиваться, ты должен все время повышать свои стандарты, иначе ты начнешь топтаться на месте. Или что еще хуже, ты начнешь снижать планку и станешь атрофироваться.

Совершая свои постепенные изменения очень важно каждый день повышать планку, особенно когда действия некомфортны. Выход за пределы своей зоны комфорта - это важная часть для процесса роста. Тебе не нужно задирать планку слишком высоко - достаточно лишь, чтобы шаги с каждым днем давались чуточку труднее. Таким образом постепенно повышающиеся стандарты будут складываться с изменениями в гораздо больший результат, чем ты мог себе представить.

В нашем случае наиболее яркий пример повышения стандартов касается нашего здоровья. Однажды решив изменить свое отношение к питанию и тренировкам, мы начали делать ежедневные улучшения в обоих областях, но при этом мы также ежедневно слегка поднимали планку, особенно применительно к тренировкам. Было время, когда мы не делали физических упражнений вообще. Джошуа даже не мог ни подтянуться, ни отжаться и одного разу. Сперва он научился делать модифицированные версии этих упражнений, пока однажды ему не удалось подтянуться и отжаться один раз. Одно повторение превратилось в два, затем в 10, и в конечном счете он смог делать по 100 повторений подряд. То же самое было и с другими видами упражнений. Если бы он попробовал подтянуться 100 раз с самого начала, у него ничего не получилось бы. Эта неудача повлекла бы за собой большое разочарование и отвернула бы его от дальнейших попыток. Вероятнее всего, он бы сдался. Но вместо этого он начал постепенно повышать свою планку каждый день, добиваясь все большего и приближаясь к конечному результату.

**Действуй последовательно**

Повышая свои стандарты важно сконцентрироваться на равномерности действий. Другими словами, легче поднимать планку на одинаковые расстояния каждый день, чем передвигать ее в семь раз выше один раз в неделю или в 30 раз выше один раз в месяц.

Например, важно работать над усилением своих отношений каждый день. Гораздо лучше быть ласковым со своей возлюбленной как вчера, так и сегодня, чем накричать на нее сегодня, а завтра придти с цветами.

То же самое справедливо и для других областей жизни: последовательность - это ключ к настоящему росту. Именно последовательными постепенными ежедневными действиями мы смогли изменить свою жизнь. Поначалу это похоже на медленное восхождение, но как только удается собрать достаточный импульс, ты уже не можешь остановиться. Благодаря этому росту ты чувствуешь, что по-настоящему живешь.

\*\*\*

**ГЛАВА 6: СОДЕЙСТВИЕ**

**Важность содействия**

Содействие (contribution) - это самая важная из Пяти Ценностей. Не веришь? Давай это проверим.

Представь, будто бы ты выиграл в лотерею, привел себя в наилучшую физическую форму, нашел свою вторую половину и завел самые полноценные отношения, какие только возможны, расплатился со всеми долгами, переехал в дом своей мечты (на побережье, разумеется), нашел то, что тебя больше всего увлекает, обнаружил миссию для всей своей жизни и каждый день делаешь новые шаги для личностного развития.

И что теперь? Наслаждаться богатством, удачей и славой, сидя на своей куче денег и купаясь в ней как Скрудж Макдак? Едва ли.

**Развитие приводит к содействию**

По мере твоего развития начинают происходить удивительные вещи: у тебя появляется все больше и больше того, что можно отдавать другим. Это потрясающий круг: чем сильнее ты растешь, тем больше ты можешь помочь другим людям; и чем больше ты помогаешь развиваться другим, тем выше растешь ты сам.

**Помимо себя**

Рост доставляет тебе великолепные чувства, но содействие другим людям - еще более великолепные. Вот почему для своих любимых ты часто делаешь больше, чем для себя самого. Ты хочешь помочь любимым людям больше, чем себе, потому что у человека есть внутренняя потребность помогать другим - это базовый человеческий инстинкт.

**Способы содействия**

Содействие характерно тем, что существует бесчисленное количество способов это сделать. При этом не существует плохих или хороших способов - любое содействие позитивно. Поэтому очень важно научиться делать это наилучшим образом.

В данной главе мы расскажем как каждый из нас помогает местным организациям и в Интернете, но важно отметить, что посвящать этой деятельности свое личное время - это не единственный способ. Ты можешь найти маленькие способы помощи другим людям попутно со множеством своих текущих дел.

В своем корпоративном прошлом каждый из нас руководил большими группами сотрудников крупной корпорации. В процессе работы мы оба обнаружили, что самая лучшая часть трудового дня всегда была связана с наставничеством других людей: когда мы содействовали другим людям в их жизни, мы всегда ощущали чувство удовлетворения. Следовательно, тратишь ли ты свое время на благотворительность или находишь новые способы как помочь своим главным отношениям, во всех случаях ты делаешь одно и то же: приносишь пользу.

**Приносить пользу**

*“Каким образом данная задача приносит пользу?”* Во времена корпоративной работы мы каждый день задавали этот вопрос. Один этот вопрос помогал нам добиваться успеха больше, чем что-либо еще. Мы также задавали такой вопрос своим подчиненным: *“Какую пользу ты принес сегодня?”* И сейчас мы все еще спрашиваем самих себя об этом каждый день.

Данный вопрос помогает тебе определить каким образом ты приносишь пользу. Если ты не можешь найти подходящий ответ, тогда подойдет другой вопрос:*“Чем я могу помочь в данной ситуации?”* или *“Как я могу помочь еще больше?”* Задавая такие вопросы ты начинаешь понимать как в рамках своего ограниченного времени лучше всего содействовать окружающим тебя людям.

Например, был ли ты когда-нибудь зрителем короткой вдохновляющей речи или монолога, которые воодушевляли тебя приступить к немедленным действиям? И наоборот, проходил ли ты целый семестр курса по предмету, который приносил эквивалентную пользу в твою жизнь? Если ты такой же, как все, то на оба вопроса ты ответишь да. Но, если у тебя есть возможность всего за один час принести огромную пользу в чью-то жизнь, имеет ли смысл растягивать это на несколько недель или месяцев? Конечно, нет.

Возможно, это был слишком экстремальный пример, но суть заключается в том, что нужно брать максимум от своих возможностей. Если ты постоянно спрашиваешь себя: Как я приношу пользу? ты начинаешь находить великолепные ответы. Когда ты начинаешь думать с такой установкой, ты замечаешь, что все твои действия начинают приносить пользу тем или иным образом. Это происходит потому, что со временем ты начинаешь убирать все, что не приносит пользу в твою жизнь или в жизни других людей.

**Как мы помогаем**

Мы обнаружили множество способов как можно содействовать людям из нашего местного сообщества, а также людям по всему миру (через наш веб-сайт).

Например, на местном уровне мы посвящаем свое личное время “Habitat for Humanity”, столовым для нуждающихся и различным благотворительным организациям. Мы помогаем красить стены школ, собираем пожертвования, чистим улицы, красим дорожки в парках и помогаем местным жителям другими способами.

Помимо этого наш веб-сайт привлек миллионы читателей c всех стран мира и помог собрать коллективные пожертвования на строительство начальной школы в Лаосе, пробурить несколько скважин с артезианской водой в Малави, профинансировать целый учебный год для старшей школы в Уганде, построить приют для сирот в Гондурасе и сделать множество подобных проектов по всему миру.

Следовательно, существует как минимум два способа помощи другим людям:

**Местные организации**. Ты можешь содействовать местным организациям, которые создаются для помощи местному населению (например, Habitat for Humanity, Big Brothers Big Sisters, и различные некоммерческие организации, приюты для бездомных, столовые для нуждающихся и т.п.). Посмотри список мест, с которых можно начать, на volunteermatch.org или поищи среди объявлений в местной газете.

**Начни делать что-то свое**. Многие люди получают такое большое удовлетворение от помощи другим, что для них становится важным создание собственного инструмента для этих целей. Для нас это послужило началом для создания веб-сайта, на котором мы стали записывать собственное путешествие и помогать другим людям, делясь с ними советами и личным опытом. Для других людей это может быть чем угодно: от посадки общественного сада до бесплатного обучения местных школьников. Обычно ты приходишь к созданию собственного дела, начав с помощи местным организациям и выяснив по ходу процесса каким образом ты можешь приносить наибольшую пользу.

Мы комбинируем оба метода, потому что каждый из них удовлетворяет нас по-своему. Волонтерство в местной некоммерческой организации помогает нам общаться с людьми лицом к лицу, а также взаимодействовать со всем местным сообществом. С другой стороны, наш веб-сайт теоретически способен помогать еще большему количеству людей, что было бы невозможным без существования Интернета.

С чего бы ты ни начал, возможно, если ты делаешь только первые шаги, тебе лучше всего начать с того, что не сильно выходит за пределы твоей зоны комфорта. Это абсолютно предсказуемо. Тебе придется какое-то время поработать с разными организациями и разными людьми, пока ты не выяснишь что подходит для тебя лучше всего. Кроме того, некоторое разнообразие в методах содействия позволяет поддерживать в себе постоянное чувство бодрости и восторга.

**И большое и малое одинаково полезно**

Хорошая новость про содействие заключается в том, что неважно каким образом ты это делаешь, ты все равно получаешь от этого такое огромное удовлетворение, какое никогда не смогут доставить любые другие дела. Еще задолго до создания нашего веб-сайта мы начали помогать понемногу, следя за местными благотворительными акциями, в которых мы могли поучаствовать.

Мы присоединялись к любой группе единомышленников, которые хотели посвятить какому-нибудь доброму делу свое личное время, и помогали им всем, чем могли. По прошествии первых нескольких мероприятий мы обнаружили нечто неожиданное: после наших дел мы чувствовали себя по-настоящему превосходно; помощь другим людям дала нам такое глубокое чувство удовлетворения, какое мы никогда не испытывали от любых других аспектов своей жизни.

**Выписать чек - это не решение**

Мы слышим как некоторые люди говорят что-то вроде: *“мне некогда уделять личное время на благотворительность; лучше вместо этого я просто дам денег”*. Хотя денежные пожертвования благотворительным организациям - это всегда похвально (и мы поощряем тебя делать это, если ты можешь себе позволить), удовлетворение, получаемое от таких пожертвований, бледнеет в сравнении с настоящим вовлечением в помощь другим людям. Личное общение, физическое напряжение и умственная деятельность во время полного погружения в помощь дают гораздо большую отдачу, чем простое жертвование денег.

**Два типа положительного опыта**

В жизни бывает два типа положительного опыта:

**Положительный опыт от любимых дел**. Некоторые люди относят к этой категории такие вещи, как занятие спортом, обучение ребенка езде на велосипеде, катание на сноуборде, просмотр футбольного матча вместе с другом и т.п. Часто это самые легкие занятия в твоей жизни. Они легкие, потому что ты сразу получаешь от них восхищение, удовольствие и удовлетворение. К сожалению, такое случается нечасто по сравнению с положительным опытом второго типа.

**Положительный опыт от нелюбимых дел**. Некоторые люди относят к этой категории большинство дел, которые для них полезны - например, употребление овощей, ежедневные тренировки, физический труд, ежедневные беседы с любимым человеком, встреча с новыми вызовами.

**Почему люди не помогают**

Люди не помогают другим в той мере, в какой им следовало бы (или в какой им хотелось бы), потому что часто они отождествляют эти действия с положительным опытом от нелюбимых дел. И, конечно, люди естественным образом склонны избегать того, что им не нравится. Но это должно измениться, если ты по-настоящему хочешь получать от жизни нескончаемое удовлетворение и удовольствие.

**Ключ к полноценной жизни**

Позитивный опыт второго типа - опыт от нелюбимых дел - это ключ к полноценной жизни. Секрет к долгосрочному изменению твоей жизни заключается в нахождении способов превращения положительного опыта от нелюбимых дел в положительный опыт от любимых дел. Это единственная стратегия для достижения долгосрочного счастья, удовлетворения и смысла в жизни.

Эта стратегия не только позволяет тебе поменять свое отношение к содействию - она может быть эффективна в любой сфере твоей жизни. Теперь, когда мы открыли тебе этот ключевой элемент, мы можем показать как его можно применить к каждой из Пяти Ценностей.

**Пример про здоровье**. Не так-то просто каждое утро перед началом трудного дня делать зарядку. Гораздо легче поспать лишние 30 минут. Но несомненно ты знаешь, что занятия полезней: утренняя зарядка задаст правильное направление для всего дня, придаст тебе импульс и энергию и, конечно же, будет полезней, чем полчаса сна.

**Пример про отношения**. Не так-то легко приходить домой после тяжелого рабочего дня и полчаса вести беседу с любимым человеком. Гораздо легче нырнуть в гипнотическое сияние телевизора. Но, опять же, этот вечерний разговор с твоим партнером или близким другом усилит твои отношения и принесет пользу твоей собственной жизни (не говоря уже о его жизни) не сопоставимую с телевизором.

**Пример про увлечения**. Не так-то легко сидеть вечером дома и одержимо работать над своим увлечением в то время, как твои друзья и коллеги отправляются за выпивкой в местный бар. Гораздо легче пойти вместе с ними и выпить пива.

**Пример про развитие**. Не так-то легко взяться за новое дело - например, изучить новые упражнения для тренировки, начать новый бизнес или встретиться с новыми людьми. Гораздо легче делать то же, что и раньше, оставаться в своей зоне комфорта, избегать новых творческих усилий, потому что они могут не получиться.

**Пример про содействие**. Точно так же применительно к содействию, нелегко вставать субботним утром и идти на общественное мероприятие. Гораздо легче сделать пару домашних хлопот или включить спортивную передачу, или вообще ничего не делать.

Изюминка заключается в том, что всегда будет что-то отвлекающее тебя от вещей, которые делают твою жизнь более полноценной. Но есть хорошая новость - ты можешь противодействовать этим искушениям трансформируя положительный опыт от нелюбимых дел в положительный опыт от любимых дел. Таким образом любой положительный опыт в твоей жизни будет связан с любимыми делами. Мы нашли способ как сделать веселым и восхитительным то, что нам всегда казалось скучным.

**Радость и восхищение от содействия**

Неважно чем каждый из нас занимается, мы стараемся делать это таким образом, чтобы получать от этого удовольствие. Занимаешься ли ты своим здоровьем, отношениями, увлечениями, личностным ростом или помогаешь другим, поищи способы делать это играючи, глуповато, волнующе.

Помощь другим людям - это серьезный вопрос, но мы не относимся к нему чересчур серьезно. Наоборот, мы играем, мы получаем радость от того, что делаем, мы наслаждаемся самим процессом. Мы задаем себе вопрос: *“Как сделать этот опыт приятным?”* Это может звучать элементарно, но это фундаментальная вещь.

Попробуй сделать вот что: подумай о том, чем ты мог бы помочь другим. Если тебе сложно сразу что-то придумать, воспользуйся ссылкой, которую мы дали выше: volunteermatch.org. Как только у тебя появится идея, задай себе вопрос: “Как я могу сделать этот опыт приятным?” Запиши все ответы, какие только приходят на ум.

Например, поздней осенью в один из морозных субботних вечеров за пару недель до написания данного текста мы оба работали в “Habitat for Humanity” - мы помогали строить дом для одной семьи в Дэйтоне. Огайо. Пока мы приколачивали сайдинг снаружи дома пошел холодный дождь, наша одежда и все бодрые намерения начали быстро мокнуть. Это было неприятно. По крайней мере вначале. Райан посмотрел на Джошуа и спросил: “Каким образом мы могли бы сделать это приятным?” Хотя это был простой вопрос, ответ давался непросто - не так-то просто сделать приятными строительные работы под холодным дождем. Итак, продолжив приколачивать сайдинг, мы взялись за мозговой штурм: Может, мы попросим детей выйти из дома и помочь нам? Может, мы начнем соревноваться кто больше и быстрее приколотит сайдинг? Может, мы споем какую-нибудь песню как пара идиотов? Может, мы представим будто это Роберт ДеНиро и Кристофер Уокен занимаются установкой сайдинга? Может, мы каждые пять минут будем делать перерывы, чтобы поскакать под дождем? Может, мы зайдем в дом и, пока будем ждать когда закончится дождь, приготовим всем по чашке горячего шоколада и расскажем детям какие-нибудь истории, а потом попросим их всех помочь нам доделать работу? Может, может, может?

Через несколько минут у нас был уже десяток ответов, по большей части довольно глупых. Но мы выбрали несколько из них и попробовали их сделать, повысив уровень удовольствия от иначе тоскливой задачи. Мы шутили, мы смеялись и мы хорошо провели время. Тупую работу мы превратили в нечто доставляющее радость и получился отличный день, посвященный взаимопомощи, который мы еще долго будем помнить.

**Отдавать значит жить**

Пока ты не начнешь помогать кому-то помимо себя, твоя жизнь будет все время казаться тебе корыстной. Это нормально действовать из своих собственных интересов, но если поступать так всегда, то жизнь превратится в пустое существование. Жизнь без содействия другим людям - это жизнь без смысла. Правда заключается в том, что отдавать значит жить (giving is living). Мы чувствуем себя по-настоящему живыми только когда мы развиваемся и помогаем другим. Вот что значит жить настоящей жизнью. Вот что значит жить полноценной жизнью - жизнью с великолепным здоровьем, великолепными отношениями и максимальным увлечением.

\*\*\*

**ГЛАВА 7: СЛИЯНИЕ**

**Самая важная Ценность?**

На протяжении пяти предыдущих глав мы изучили Пять Ценностей для полноценной жизни. Вероятно, ты заметил, что каждую главу мы начинали с описания причин, по которым каждая из ценностей была самой важной из всех. Говоря по правде, все пять ценностей чрезвычайно важны. Но какая из областей самая важная?

Мы задавались этим вопросом много раз. Самый точный ответ: важность каждой ценности для любого из нас меняется со временем. Поэтому мы все проходим через стадии - короткие или длинные, длиною в день или месяц - во время которых какая-то конкретная ценность может выступать над остальными.

**Первоочередные две ценности человека**

Со временем мы заметили, что какие-то две ценности часто выходят на вершину списка приоритетов человека. Другими словами, ты естественным образом склонен выделять две из пяти ценностей в качестве приоритетных. Даже если человек перемещается по всем пяти ценностям, выделяя каждую поочередно, какие-то две ценности будут значительно чаще других выходить на вершину списка. Но что именно это будет сильно зависит от самого человека, его желаний и убеждений.

**Две первоочередные ценности Джошуа**

Основное внимание Джошуа обычно привлекают следующие две области его жизни: здоровье и увлечение. Для осуществления своего увлечения он каждое утро приступает к писательству сразу же, как только встает с постели (прочитай об этом в эссе “Почему я просыпаюсь в 3:30” на minimalists.com/morning), а внимание здоровью он уделяет с помощью здоровой пищи и физических упражнений. Сейчас все это стало для него довольно естественным, но это не всегда было так. Поддерживать эти две области своей жизни стало легче, как только ему удалось выработать полезные приятные привычки.

Это не значит, что другие три области - отношения, развитие и содействие - игнорируются. Вовсе нет. Но важно понимать какие две области являются твоими основными ценностями на данный момент, тогда ты сможешь сконцентрироваться на других трех, которые даются не так легко. Джошуа знает, что ему приходится делать особые усилия, чтобы каждый день уделять внимание своим отношениям, развитию и содействию, таким образом занимаясь ими ему удается лучше сбалансировать свою жизнь.

**Две первоочередные ценности Райана**

На вершине списка Райана находятся отношения и развитие. Как экстремальный экстраверт Райан любит вращаться среди людей, поэтому у него легко получается поддерживать с ними отношения. И точно так же его соревновательная природа заставляет его соперничать с самим собой, поддерживая его быстрый личностный рост. Это означает, что Райану приходится прилагать специальные усилия, чтобы уделять внимание другим трем ценностям: здоровью, увлечению и содействию.

**Три нижних ценности**

Важно отметить, что хотя у человека есть две первоочередные ценности, на которых он концентрируется большую часть времени, это не делает три других ценности менее значимыми. На самом деле верно обратное. Если кто-то уделяет слишком много времени какой-то одной или двум областям своей жизни, то остальные три могут испытывать дефицит внимания, что ведет к несбалансированной и неудовлетворенной жизни.

Например, если человек концентрирует всю энергию на своем здоровье и увлечениях, но чересчур слабо занимается отношениями, тогда высока вероятность, что он придет к одиночеству и депрессии. Если он не занимается развитием, тогда он застрянет во вращающемся колесе самодовольства. Если он проходит мимо содействия, тогда он постоянно будет чувствовать определенную долю недовольства, потому что мы чувствуем настоящее удовлетворение только когда помогаем окружающим людям.

**Баланс всех пяти ценностей**

Важно понимать свои две первоочередные ценности, но баланс всех пяти - еще важнее. Единственный способ испытывать долговременное удовлетворение - это уделять внимание всем Пяти Ценностям.

Мы рекомендуем внедрить каждую из Пяти Ценностей в свою ежедневную жизнь, потому что только так тебе удастся жить полноценной жизнью.

Для этого тебе достаточно просто спросить себя:

*“Каким образом я включил все Пять Ценностей в мою жизнь сегодня?”* То есть: *“Что я сегодня сделал для здоровья, отношений, увлечения, развития и содействия?”*

Когда мы понимаем как мы внедряем эти пять областей в свою каждодневную жизнь, мы начинаем понимать на что мы тратим свое время.

Перед каждым своим делом обычно мы спрашиваем себя: *“Какую область моей жизни улучшает это дело?”* Если оно ничего не улучшает, тогда мы задаем себе другой вопрос: *“Каким образом это дело могло бы улучшить одну из пяти главных областей моей жизни?”* Если то, что ты делаешь, не улучшает ни одну из областей твоей жизни - прямо или косвенно - тогда важно найти способ значительно сократить или вовсе исключить это занятие из своей каждодневной жизни.

Дни большинства людей заполнены скучными, банальными задачами, которые потребляют львиную долю их времени, но не добавляют ценности в их жизни взамен. Мы могли бы привести миллион примеров ежедневных занятий, которые не приносят свой вклад в полноценную жизнь, но лучше мы приведем несколько очевидных примеров:

**Курение**. Очевидно, что курение вредит твоему здоровью (оно не только не улучшает эту сферу жизни, но наоборот оказывает негативный эффект). Кроме этого, курение не приносит пользы твоим личным отношениям; оно не помогает тебе идти за своими увлечениями; конечно, оно не помогает тебе развиваться и не помогает тебе содействовать другим людям.

**Обжорство**. Как и курение, переедание вредит здоровью и не приносит пользы другим сферам твоей жизни.

**Сплетни**. Негативные разговоры про других людей могут вредить твоим отношениям. К тому же они никак не подпитывают другие четыре ценности.

Можно привести еще кучу примеров ежедневных дел не имеющих положительного влияния на жизни людей.

Выдели десять минут и напиши на листе бумаги все, чем ты занимался на прошлой неделе, что не приносило пользы пяти главным сферам твоей жизни. Теперь напиши почему они не приносили пользы. Каким образом ты можешь уменьшить или исключить эти дела из своей жизни?

**Роль минимализма**

Итак, мы снова возвращаемся к минимализму. Мы знали, что он должен был появиться где-то в этой книге помимо первой главы, не так ли? Возможно, ты гадаешь какое отношение минимализм имеет ко всему этому?

Мы утверждаем, что минимализм играет существенную роль для полноценной жизни. Вспомним наше определение из первой главы: *Минимализм - это инструмент для избавления от излишков жизни, чтобы можно было сконцентрироваться на важном.* Эта книга посвящена минимализму, потому что она посвящена пяти важным сферам жизни. Применяя минимализм для других аспектов жизни (твоего имущества, твоей работы и т.д.), ты можешь сфокусироваться на самых важных вещах в жизни (Пяти Ценностях).

Поэтому полноценная жизнь и минимализм идут рука об руку. Минимализм действует как инструмент, помогая тебе сконцентрироваться на том, что важно; он расчищает путь от беспорядка, чтобы ты смог жить осознанно.

Какие излишки вещей, задач и отношений ты можешь убрать из своей жизни, чтобы больше времени, внимания и энергии уделять всем Пяти Ценностям?

(Практические советы смотри на стартовой странице нашего сайта minimalists.com/start).

**Более полноценная жизнь**

Также по поводу своих ежедневных дел важно задавать себе еще один вопрос:*“Каким образом эта задача могла бы положительно влиять на одну или несколько из пяти важных областей моей жизни?”* Задавая более лучшие вопросы, типа этого, мы можем получать более лучшие ответы.

Конечно, не все твои дела можно поделить на черное и белое, как курение или сплетни; но некоторые занятия можно подвергнуть сомнению. Например, просмотр телевизора. Нет ничего заведомо плохого в сидении перед телевизором, но если это потребляет большую часть твоего времени, тогда это может оказаться препятствием на пути к полноценной жизни. Поэтому лучше спроси себя: *“Как просмотр телевизора мог бы лучшим образом влиять на мою жизнь?”* Возможно, ты мог бы договориться с другом о совместном просмотре какой-то любимой передачи, а после нее вы могли бы ее обсудить. Мы оба поступаем именно так со своими любимыми передачами. Таким образом нам удается избежать ловушки бесконечного перелистывания телеканалов, которая может съесть большое количество времени, не дав ничего полезного взамен. Либо ты можешь поставить себе ограничение, что будешь смотреть телевизор только один час, в течение которого ты будешь заниматься на беговой дорожке или делать другие физические упражнения.

Для многих дел существует больше одного способа как сделать так, чтобы они положительным образом влияли хотя бы на одну из Пяти Ценностей. Если же ты не можешь придумать ничего толкового, тогда, возможно, тебе лучше исключить (или значительно сократить) такое занятие из своей жизни - тогда это будет наилучшим из возможных решений. Исключать какие-то вещи из своей жизни поначалу может быть нелегко, но впоследствии получаемая польза все равно перевесит эффект от разовой жертвы. Вот еще примеры таких сомнительных дел: Интернет, социальные сети, шопинг, ежедневные поездки на работу и с работы, позднее вставание утром и засиживание до поздней ночи.

Какие еще из сомнительных дел потребляют твое время? Составь список. Каким образом они могли бы положительно влиять на одну из сфер твоей жизни?

**Максимизация результатов**

Некоторые из дел обладают положительным влиянием на более, чем одну из Пяти Ценностей. Часто эти занятия лучше всего помогают тебе вести более полноценную жизнь.

Например, нам нравятся совместные тренировки, которые позитивно сказываются на нашем здоровье и взаимоотношениях. Нам нравится вместе работать над нашим веб-сайтом, что положительно влияет на наши отношения, помогает нам развиваться, позволяет нам помогать окружающим людям и позволяет активно заниматься нашими увлечениями. Этими двумя примерами мы уже перекрываем все Пять Ценностей для полноценной жизни. Это происходит оттого, что некоторые занятия позволяют нам максимизировать получаемые результаты.

Какие из твоих дел влияют больше, чем на одну из Пяти Ценностей? Что ты можешь сделать для того, чтобы твои текущие дела начали влиять больше, чем на одну из Пяти Ценностей?

**Как ты узнаешь?**

Откуда ты знаешь, что ты живешь полноценной жизнью?

Это важный вопрос. К сожалению, на него нет однозначного ответа. Не существует контрольных списков или наборов показателей, по которым ты мог бы измерить свою жизнь, чтобы ответить на данный вопрос - также как нет способов дать определенный ответ на множество других жизненных вопросов. Здоров ли я? Счастлив ли я? Удовлетворен ли? Успешен? Умен? Увлечен? Развиваюсь ли? Приношу ли пользу другим? Хороший ли я человек?

Возможно, ты сейчас подумал: “Отлично! Мы уже подошли к концу книги, а вы так и не скажете живу ли я полноценной жизнью?”

Нет, мы не скажем. На самом деле мы не можем тебе этого сказать. Только ты сам можешь это знать наверняка.

Ко всем вышеупомянутым вопросам у каждого из нас есть свои наборы критериев и внутренних правил. Мы можем думать, что ты умен, хорош и счастлив, но то, что мы думаем про тебя, не имеет значения. Только ты сам знаешь это наверняка.

Успех в каждой из Пяти Ценностей можно измерить одной простой формулой, которую мы называем Простой Формулой Успеха:

*Успех = Счастье + Непрерывное совершенствование*

Бесспорно, ты успешен в любой из пяти областей твоей жизни, если ты счастлив быть там, где находишься, и ты постоянно совершенствуешь эту область.

Например, сейчас ты можешь быть не в идеальной физической форме, но если ты доволен уже достигнутым прогрессом и счастлив от ежедневных улучшений, тогда ты успешен в этой области твоей жизни. И наоборот, если ты сейчас в превосходной форме, но не продолжаешь ежедневно работать над улучшением здоровья маленькими шагами, тогда ты не будешь ощущать успеха в долгосрочной перспективе. Либо, если ты не доволен своей формой, но постоянно совершенствуешься, тогда ты еще не достиг успеха в этой сфере, но, если ты продолжаешь маленькие ежедневные улучшения своего здоровья, то скорее всего ты уже находишься на пути к успеху.

Точно так же, если ты недоволен своими отношениями и не делаешь улучшений в этой области, то ты не успешен. Еще несколько лет назад это было так по отношению ко всем нашим Пяти Ценностям. Если ты пролистаешь назад и перечитаешь Первую Главу, то ты заметишь, что никто из нас не был доволен своей жизнью - мы не были довольны состоянием своего здоровья, отношений, увлечений, личностного роста и тем, как мы содействовали жизням других людей. Но хуже всего было то, что мы не улучшали ни одну из этих сфер жизни. На самом деле все они постепенно ухудшались по мере нашего пути, со временем став пр ичиной нашего недовольства жизнью.

В тот момент мы решили вернуть себе контроль над нашими жизнями. Мы использовали принципы минимализма, чтобы убрать лишние вещи из наших жизней, чтобы мы смогли сконцентрироваться на Пяти Ценностях. Через два года все изменилось. Мы избавились от ненужного в пользу важного - в пользу более полноценной жизни.

Ничто из сделанного не далось легко. Потребовалась ежедневная концентрация и твердость для продолжения постоянных улучшений. Но, продолжая жить полноценной жизнью, мы не должны прекращать наших попыток делать постоянные улучшения. Мы должны делать это каждый день. Любой маленький ежедневный шаг имеет значение.

За последние несколько лет мы обнаружили, что мы можем быть счастливы, мы можем ежедневно улучшать свою жизнь и, несомненно, мы можем жить полноценной жизнью - и ты тоже можешь.

**THE END**