Образ жизни

Минимализм

Как жить проще: меньше вещей, больше времени и внимания



Содержание

01 Что такое минимализм

02 Искусство и жизнь

03 С чего начать

04 История идеи

05 Плюсы и ограничения

01

Что такое минимализм

Оставить главное и убрать лишнее

Меньше — значит больше

Минимализм — подход, при котором человек оставляет только то, что ему действительно нужно и дорого. Освободившиеся место, время и деньги он тратит на важное.

- Фразу «Меньше — значит больше» прославил архитектор Мис ван дер Роэ
- Минимализм — не бедность, а осознанный выбор



Искусство и жизнь

В искусстве

Направление 1960-х годов: простые формы, чистые цвета, ничего лишнего.

В жизни

Меньше вещей и обязательств — больше внимания к людям и делам.

С чего начать

Одна полка

Разберите один ящик или полку, а не всю квартиру.

Обмен

Купили новую вещь — отдайте или продайте старую.

Телефон

Удалите ненужные приложения и подписки.

30 дней

Отложите сомнительную вещь на месяц: не понадобилась — отдайте.

Минимализм в цифрах

1960-е

годы, когда минимализм появился в искусстве

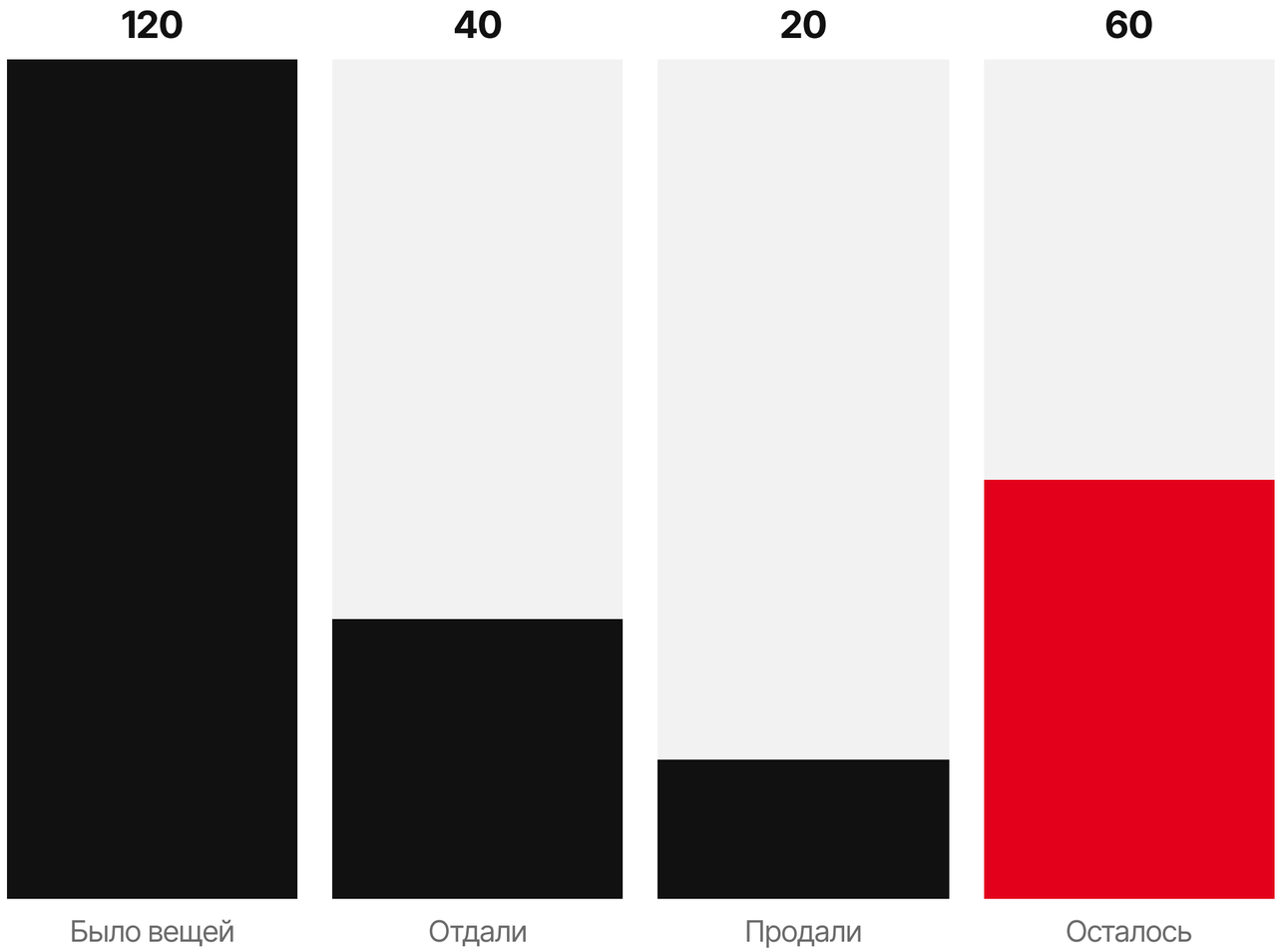
3

вопроса перед покупкой: нужно? есть похожее? где хранить?

30

дней — срок «карантина» для сомнительной вещи

Пример: разбор гардероба



Так может выглядеть первый разбор: половина вещей уходит, а оставшиеся помещаются в шкаф, и все они используются.

Условный пример, штук

История идеи

IV в. до н. э.

Диоген

Философ жил в глиняной бочке и считал лишнее помехой счастью.

1854

Торо

Генри Торо пишет книгу «Уолден, или Жизнь в лесу».

1960-е

Искусство

Дональд Джадд и Сол Левитт создают минимал-арт.

2010-е

Образ жизни

Выходят популярные книги о расхламлении и порядке.

Краткость — сестра таланта.

Антон Чехов

из письма брату, 1889



Плюсы и ограничения



Время

плюс

Меньше уборки и поиска вещей.



Деньги

плюс

Меньше импульсивных покупок.



Крайности

ограничение

Важно не выбрасывать нужное и памятное.

Спасибо за внимание!

Минимализм — не пустые полки, а свобода

ГЛАВНОЕ

- Оставляйте то, что нужно и дорого
- Начинайте с малого — с одной полки
- Перед покупкой задавайте себе три вопроса

Источники: Торо Г. Д. «Уолден, или Жизнь в лесу», 1854; Кондо М. «Магическая уборка»