



WNZO 040: Minimalizm, jak uprościć sobie życie – o tym jak prowadzić spokojne i szczęśliwe życie nie przywiązując się do przedmiotów.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p_040

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek czterdziesty. To nagranie będzie o *minimalizmie*. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Przed nami czterdziesty odcinek podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Jeżeli w tym momencie akurat robisz porządki, to idealnie się składa, bo dzisiaj będziemy rozmawiać o porządkowaniu – *porządkowaniu naszego życia*. Życie niektórych osób można porównać do szafy, do której systematycznie dokładamy nowe ubrania, zapominając o równoczesnym wyrzucaniu tego, co już nie jest nam potrzebne, pozbywaniu się rzeczy, które tylko niepotrzebnie zajmują przestrzeń i nie wnoszą nic pożytecznego do naszego życia. To może dotyczyć kwestii materialnych, na przykład ilość przechowywanych rzeczy, ale również innych sfer naszego życia, na przykład obowiązki, które na siebie bierzemy albo znajomości, które utrzymujemy. O tym, jak rozpoznać moment, w którym nasza metaforyczna „garderoba” wymaga gruntownego sprzątnięcia i jak się do tego zabrać rozmawiam z *Katarzyną Kędzierską*, zagorzałą propagatorką *minimalizmu*. Zapraszam!

Michał: Cześć!

Katarzyna: Cześć! Witam.

M: Może zacniemy tradycyjnie – przedstaw się, proszę.

K: Nazywam się Katarzyna Kędzierska, jestem *bloggerką, prawnikiem, ale też minimalistką*. Prowadzę bloga *simplicite.pl*, który teraz jest – myślę, że spokojnie mogę powiedzieć – największym blogiem o minimalizmie w Polsce. Jestem też prawnikiem, prowadzę własną kancelarię butikową w Warszawie – specjalizuję się w ochronie własności intelektualnej. Prowadzę też sieć biur coworkingowych COPOINT w Warszawie.

M: Bardzo szerokie spektrum zainteresowań.

K: To prawda.

M: Gratuluję bloga - jego popularności. I zacznę tak troszeczkę nietypowo. Każdy z nas ma jakieś wyobrażenie o minimalizmie. Moje, takie najbardziej oczywiste, to jest minimalizowanie niepotrzebnych zakupów - chociaż zdaję sobie sprawę z tego, że minimalizm jest pojęciem dużo, dużo szerszym. Kilka tygodni temu przygotowując się troszeczkę do tej rozmowy, wszedłem na Twój bloga i kilka pierwszych artykułów, które ja zauważyłem były właśnie o zakupach – garderoba, szafa – i no właśnie... Co to jest ten minimalizm albo czym on nie jest? I dlaczego mówienie, pisanie o zakupach wcale nie jest sprzeczne z ideą minimalizmu?

K: Powiem może trochę przewrotnie, czym *dla mnie* tak naprawdę jest minimalizm. Dla mnie minimalizm *jest narzędziem*. Nie jest ani filozofią życia, ani jakkolwiek tego typu wyższą ideą. To jest czysto i wyłącznie narzędzie, które pozwala mi żyć w sposób, w jaki ja chcę żyć, zgodnie z tymi *wartościami*, które dla mnie osobiście są w życiu najważniejsze. Natomiast zakupy - no akurat tutaj poruszyliśmy kwestię *zakupów* - no to jest również część naszego życia. I moja osobista misja, którą ja realizuję na blogu, to nauczyć i zainspirować moich czytelników do tego, że te zakupy nadal można robić, można je robić *rozsądnie*, można je robić w duchu realizacji naszych *rzeczywistych potrzeb*, a nie tego wszystkiego co nam jest *narzucane z zewnątrz*. I minimalizm w tym momencie jest dla mnie racjonalnym i takim ciekawym narzędziem, które do tego właśnie służy.

M: A czym minimalizm nie jest?

K: Dla mnie nie jest ideą, w sensie nie jest dla mnie filozofią życia, czyli to nie jest *ani religia, ani filozofia* - jakkolwiek byśmy tego nie nazwali. Tylko i wyłącznie narzędzie. Też myślę, że ważne jest dla mnie - i tego też uczę czytelników - żeby rozróżniać ten minimalizm w tym kontekście pewnej

koncepcji, a odróżniać minimalizm w sensie *estetycznym*, bo to też również są dwie różne idee. Można lubić bądź nie lubić minimalizmu w kontekście estetycznym - czyli prostych wnętrz, prostych przedmiotów, prostego wzornictwa, a kochać minimalizm i wdrażać go w życie jako narzędzie.

M: Rozumiem. Jest to narzędzie, które pozwala Ci żyć zgodnie z Twoimi wartościami. Dotknęliśmy jednego obszaru - obszaru zakupów, ale na co jeszcze minimalizm ma wpływ? Na pewno nie tylko na zakupy. Jakie inne obszary?

K: Ja myślę, że generalnie ma wpływ na dwojakiego rodzaju kwestie: czyli te *kwestie materialne* - niezależnie od tego czy one się wiążą z nabywaniem przedmiotów, czy z pozbywaniem tych przedmiotów, które już zgromadziliśmy - i na te *kwestie niematerialne*, czyli stosunek do życia, zagospodarowanie chociażby czasu w naszym życiu, liczba zajęć które na siebie bierzemy, jakby te wszystkie kwestie niematerialne - liczba relacji, w które wchodzimy w życiu. To jest jakby ta druga sfera, w której minimalizm z pewnością ma, przynajmniej w moim życiu, zastosowanie.

M: Czy pamiętasz co się takiego wydarzyło albo co sprawiło, że stwierdziłaś, że chcesz być minimalistką?

K: No pewnie, że pamiętam - z resztą powtarzam tą historię nie po raz pierwszy. U mnie osobiście zaczęło się od *książek*. To było wiele lat temu i to było przy jednej z przeprowadzek, kiedy ja - a przypominam, że pracuję jako prawnik, więc też w związku z nauką i ze swoimi studiami, tych książek i materiałów zebrałam w swoim życiu bardzo dużo - kiedy spakowałam te wszystkie książki, materiały do pudeł i tych pudeł było kilkanaście i nagle ja miałam taki *przebłysk świadomości*, że te pudła muszę spakować, przenieść do samochodu, z samochodu do nowego miejsca, wypakować z powrotem na regały. I poczułam *ciężar* tych książek - i to nie był taki metaforyczny ciężar, tylko absolutnie fizyczny ciężar tych rzeczy, które muszę przenieść. I wtedy sobie pomyślałam, że to nie jest potrzebne, a ja tak *nie chcę żyć*. I to był dla mnie ten pierwszy impuls do ograniczenia na początku tej strefy materialnej w moim życiu, a później przełożyło się to na kwestie niematerialne również.

M: A czy już wtedy pojęcie minimalizmu było na tyle znane, że od razu wiedziałaś, że to jest ten kierunek czy dopiero w trakcie jakoś tak to ewoluowało?

K: Wiesz co, bardzo ciężko mi to stwierdzić. Na pewno nie było tak, że najpierw pomyślałam sobie w głowie - teraz będę minimalistką i teraz pozbędę się 70% swoich rzeczy i do jutra mieszkać z jedną łyżką i z jedną filiżanką, bo tak sobie wymyśliłam. To był bardzo *dlugi proces* i to, że ja w pewnym momencie zaczęłam siebie nazywać minimalistką, to również był proces. To nie było tak, że ja z dnia na dzień sobie postanowiłam coś i to się zadziało, tylko no pewne rzeczy się zmieniały w procesie w moim życiu. Więc w pewnym momencie uświadomiłam sobie, że faktycznie to co ja robię, to właśnie gdzieś tam zostało nazwane minimalizmem.

M: Powiedziałaś swoją historię jak musiałaś te książki przenieść, to poczułaś fizycznie ciężar. A jak jest w przypadku *innych ludzi* - bo na pewno masz jakieś informacje od Twoich czytelników - co w ich przypadku było takim impulsem?

K: Bardzo różnie. Naprawdę tego nie jestem w stanie uogólnić w żaden sposób, bo każda z tych historii, którą gdzieś tam poznałam w trakcie prowadzenia bloga jest bardzo ważna, bardzo indywidualna i bardzo specyficzna i wyjątkowa. Często zdarza się tak, że albo *pozytywne* doświadczenia w naszym życiu albo *negatywne* wywołują tą refleksję. Czyli albo wyjście za mąż, urodzenie dziecka - czyli te takie duże, radosne momenty w życiu powodują zmiany. Albo też te negatywne niestety. Utkwiła mi w głowie historia jednej z moich czytelniczek, która opowiadała, że zmarła jej mama i po śmierci mamy ona musiała się uporać z wszystkimi tymi materialnymi rzeczami, które po mamie zostały. I nagle wtedy sobie uświadomiła wagę tych rzeczy, ale też ciężar tych rzeczy – dokładnie. I pomyślała, że ona sama nie chciałaby swoim dzieciom takiego balastu i takiego ciężaru zostawiać. To jest oczywiście historia jedna z wielu, natomiast no w takich momentach też często ta świadomość posiadania w nas się budzi.

M: Powiedziałaś, że minimalizm jest dla Ciebie narzędziem, które umożliwia Ci żyć zgodnie z Twoimi wartościami. A jakie to są wartości?

K: Na pewno *jakość* jest dla mnie bardzo ważna i to w każdym aspekcie mojego życia. *Wolność* - już dawno sobie postanowiłam, że chcę i będę robić rzeczy, które są prawdziwe, które są w zgodzie ze mną. *Świadomość* - którą pewnie ciężko postrzegać przez pryzmat wartości, no ale to też jest pewnego rodzaju świadomość, żeby wiedzieć co chce się robić, to najpierw trzeba się tego dowiedzieć, prawda. I *osoby mi najbliższe* - to jest również jedna z moich wartości.

M: Czy jednym z zagadnień, poprzez które można postrzegać minimalizm jest to w jaki sposób ludzie się odżywiają?

K: Z pewnością. Ja myślę, że jakby to się przejawia w *każdej dziedzinie* naszego życia. Odżywiamy się w konkretny sposób i też *kupujemy* sobie tą żywność, więc jest to taka sama materialna rzecz, którą nabywamy jak każda inna. I w momencie kiedy ja mówię o jakości w życiu, no to siłą rzeczy przekłada się to na wszystkie *sfer* mojego życia, również na żywienie. Wiadomo, że nie jestem idealna, nikt nie jest idealny i czasami mamy ochotę na różne rzeczy, które być może nam nie służą również w kontekście żywienia. Natomiast to jest jedna ze sfer, która również jest dla mnie ważna.

M: W jaki sposób minimalizm ułatwia Ci życie?

K: W każdy. Tak naprawdę to się przejawia w każdej sferze mojego życia. Począwszy od *życia zawodowego*, gdzie bardzo świadomie decyduję jakie *projekty* chcę realizować i jakie *obowiązki* na siebie biorę i jakiego rodzaju *działania* na co dzień podejmuję. W sferze *prywatnej* również - tutaj dbam o to, żeby *otaczać się* być może mniejszą liczbą osób, ale tych które są naprawdę dla mnie ważne. No to jakby jest bardzo ogólnie - bardzo ogólnie odpowiadam na to pytanie, ponieważ ta sfera jest też bardzo szeroka. No myślę, że to są takie dwie najważniejsze sfery, gdzie ten minimalizm na mnie mocno wpływa.

M: Wspomniałaś: mniej, ale lepiej - to on również dotyczy sfery prywatnej, czyli osób którymi się otaczasz - czy to oznacza, że musiałaś z jakiś znajomości zrezygnować?

K: Tak. Tak, dokładnie tak. To jest bardzo trudny temat dlatego, że za każdym razem gdy ja - ale też wiele innych osób, ponieważ echo tej wypowiedzi pojawia się u wielu innych minimalistów, czy osób które siebie w ten sposób nazywają - że *wyłączamy* ze swojego życia świadomie pewne znajomości czy relacje, które są dla nas *toksyczne*. I to bywa odbierane zarówno pozytywnie jak i negatywnie. To brzmi bardzo radykalnie, natomiast ja myślę, że to jest jedyny i bardzo ważny warunek naszego zdrowia też *psychicznego* i komfortu psychicznego. Jeżeli jest w moim otoczeniu ktoś, kto na mnie źle działa, ktoś jest wobec mnie nieuczciwy, kto robi mi krzywdę - niezależnie od tego jakby ona miała wyglądać - to nie widzę powodu, dla którego ja miałabym taką osobę w tym swoim życiu trzymać i tą relację podtrzymywać. Wiadomo, to nie jest tak, że z dnia na dzień ja przychodzę i mówię: ciebie już nie lubię i ciebie odsuwam, nie dzwoń do mnie. Bo mam wrażenie,

że takie wyobrażenie czasami funkcjonuje. Natomiast faktycznie tak jest, że są osoby, z którymi te relacje wygasiałam, ochłodziłam, ponieważ wiedziałam, że te relacje mnie nie służą.

M: Powiedz, czy sposób w jaki żyjesz – minimalistyczny, zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej - czy to jest w jakiś sposób zaraźliwe? Jak reagują na Twój sposób życia znajomi, rodzina?

K: Jest, jest (śmiech). Faktycznie to jest zaraźliwe. Natomiast czasami jest to *wieloletnia praca*. I jest coś w tym niesamowicie uroczego, ale czasami nawet wzruszającego, gdy ktoś z mojej rodziny albo ktoś z przyjaciół przychodzi do mnie i mówi: słuchaj, przeczytałem test u Ciebie na przykład na blogu i on mnie niesamowicie *zainspirował* do tego, tego i tego. Mam wiele koleżanek, które pod moim wpływem zaczęły porządkować w sposób materialny, ale też niematerialny swoje życia, pozbywać się nadmiaru w swoim życiu. W momencie kiedy mój osobisty narzeczony przychodzi i mówi: pomóż mi zrobić porządki w szafie, bo mam tych rzeczy za dużo i ich nie noszę (śmiech), no to można to poczytywać w kategoriach jakiegoś mojego osobistego sukcesu, no i niewątpliwie jest to bardzo przyjemne.

M: Twoje przejście na minimalizm było dosyć takie oczywiste, bo miałaś te ciężkie walizki i faktycznie łatwo było poczuć ten ciężar. Natomiast nie każdy ma taką sytuację, a w naszym życiu zwykle jest tak, że do naszego życia dokładamy, dokładamy obowiązków, a nic nie ujmujemy. I tu mi się nasuwa takie porównanie z książki „Esencjalizm”, gdzie autor porównał nasze życie do garderoby, do której dokładaliśmy te ubrania, a nikt nie wyciągał. I ta garderoba puchnie, aż w pewnym momencie może eksplodować. Jak rozpoznać ten moment, że ta nasza przysłowiowa "garderoba" jest za duża? Jakie symptomy z naszego życia mogłyby świadczyć o tym, że powinniśmy zainteresować się bardziej upraszczaniem, a nie rozbudowywaniem swojego życia?

K: Wiesz, no to przede wszystkim jest bardzo *indywidualna* kwestia. Nie da się komuś minimalizmu czy też narzędzi związanych z minimalizmem *narzucić*. W żaden sposób. Dokładnie taka sama sytuacja, jak ktoś ma jakiś problem z jakimś uzależnieniem - dopóki sama ta osoba nie poczuje, że ma problem i że chce coś z tym zrobić. Tak samo będzie z nadmiarem w naszym życiu. Dopóki Ty *nie poczujesz*, że faktycznie masz czegoś za dużo, coś Ci się z tej garderoby wysypuje – dopóki sam naocznie, sam nie zobaczysz, że tych rzeczy jest za dużo i one są już na łóżku, na krzesłach i na podłodze, to tak naprawdę nic się nie zmieni. Potrzeba zmiany musi być *głęboka* i musi być w danej

osobie, w przeciwnym razie nic się nie zadzieje. Nie wiem jakie mogą być symptomy, dlatego że każda z tych osób musi to poczuć. To wiesz, to też nie jest oczywiste, że w moim przypadku ja poczułam ciężkie książki i to było naturalne, że gdzieś tam koncepcja czy idea minimalizmu pojawi się w moim życiu. To tak nie jest. To była moja *świadomość*. W pewnym momencie ja poczułam, że jest tego za dużo. Tym *katalizatorem* u mnie były książki, u kogoś mogą być dosłownie ubrania, które wypadają z szafy, u innej osoby mogą to być na przykład zabawki dzieci, które nagle się rozpleniają i to będzie ten przysłowiowy klocek lego, na który nadepniesz i który przeleje czarę goryczy i tego nadmiaru. Więc absolutnie nie jestem w stanie powiedzieć, że jeżeli znajdujesz się w momencie X, to teraz tak – powinieneś zająć się upraszczaniem. To Ty musisz do tego wniosku dojść *samodzielnie*, bo to jest Twoje życie i nikt tego nie zmieni inny.

M: Tak, zgadzam się, to jest na pewno bardzo indywidualne. Ale założmy, że już do tego doszedłem, że ta moja garderoba pęka w szwach i nadepnałem na ten klocek, i się przewróciłem, i stwierdziłem, że jednak muszę coś uprościć. Od czego zacząć?

K: Powinniśmy zacząć od *sfery materialnej* – od nadmiaru przedmiotów, które są w naszym otoczeniu, po prostu. To, którą metodę *oczyszczania przestrzeni* wybierzemy – a jest naprawdę wielu nauczycieli, wiele metod, wiele sposobów: czy zaczniemy od pojedynczej szuflady, czy weźmiemy tydzień urlopu i postanowimy w tym czasie posprzątać całe swoje mieszkanie i czy cały dom – to już jest bardzo *indywidualna* kwestia. Ja osobiście swoim czytelnikom proponuję *metodę małych kroków*. Czyli zacznijmy od miejsca, które *najbardziej nas kłuje* w mieszkaniu - od jednej szufladki, od jednej komody, jednej półki w szafie, czy w szafce w kuchni. I pozwólmy sobie zobaczyć najpierw tą małą zmianę i to jak dobrze nam ta zmiana zrobi. Jestem przekonana, że im więcej tych drobnych miejsc będziemy mieć oczyszczonych, tym bardziej będziemy chcieli mieć więcej. A gdy oczyścimy tą materialną sferę swojego życia, to siłą rzeczy – i naprawdę ja w to głęboko wierzę – zaczniemy oczyszczać też tą *sferę duchową*.

M: Użyłaś ciekawego terminu – *oczyszczanie przestrzeni*. Wspomniałaś, że są różni nauczyciele, różne metody, możesz podać... no jeden przykład to rozumiem - to jest ta szuflada, która nas najbardziej kłuje...

K: Na przykład. Dla mnie to jest taka metoda małych kroków, czyli zaczynamy od tego miejsca *najbardziej bolesnego* w naszym najbliższym otoczeniu i zaczynamy je sprzątać i porządkować. Jedną z nauczycielek chociażby jest *Marie Kondo*, czyli japońska tutaj pisarka i twórczyni metody

nazwanej swoim nazwiskiem, która z kolei zachęca do tego, żeby faktycznie wziąć faktycznie *parę dni urlopu*, jakby globalnie, *totalnie* posprzątać całą swoją przestrzeń na raz. Ilu nauczycieli, tyle metod. I każdy może spokojnie wybrać sobie coś, co będzie dla niego skuteczne.

M: Dobrze. Trzymając się tego przykładu szuflady – bo on tak dobrze działa na moją wyobraźnię – chcę ją uporządkować, no ale to co, mam wyrzucić połowę, jedną czwartą? Jak się do tego zabrać?

K: W tym pierwszym kroku na pewno ważne jest to, żeby *wyeliminować* te rzeczy, które Tobie nie służą, po prostu – których *nie używasz*. Tutaj również jest wiele metod, ponieważ to wbrew pozorom jest kwestia... kwestia pozbywania się rzeczy jest kwestią bardzo szeroką i bardzo pojemną, bo tu możemy się zderzyć z wieloma naszymi przekonaniem czy też które nosimy wewnątrz. To mogą być rzeczy *sentymantalne*, z którymi będziemy mieć do czynienia, rzeczy pamiątkowe - możemy mieć opór przed pozbywaniem się, opór przed oddawaniem rzeczy, czy też sprzedawaniem. Jakby tutaj kwestii może się pojawić bardzo dużo i ja nie jestem w stanie tego tematu wyczerpać, też o tym piszę od wielu lat. Natomiast najważniejsze, żeby być *szczerym z samym sobą* - szczerym w takiej najprostszej kwestii tego, czy danej rzeczy *używam* czy nie, czy ona mi jeszcze *służy* czy nie. Jeśli nie – pozbywam się jej. Oczywiście poprzez słowo „pozbywam” nie mam na myśli tylko i wyłącznie wyrzucania. Ja osobiście uważam, że powinniśmy *być odpowiedzialni* również za przedmioty, które nabywamy i wyrzucenie ich na śmietnik, to to jest najprostszy sposób i nie zawsze jako pierwszy powinien być stosowany. Możemy te przedmioty spróbować *oddać*, spróbować *sprzedać*, spróbować się ewentualnie *wymienić*, a dopiero w ostateczności jeśli ta rzecz faktycznie no nie znajduje swojego nabywcy - pomimo naszych starań - *wyrzucić* ją, również zwracając uwagę na kwestie chociażby dotyczące *recyklingu*. Natomiast no ta szczerłość wobec samego siebie jest tutaj absolutnie kluczowa i najważniejsza.

M: Wydaje mi się, że takim największym blokerem przed wyrzuceniem, to są te *kwestie sentymantalne* – tak przynajmniej z mojego doświadczenia wynika. Wiele rzeczy w domu *nie używam*, ale z jakiegoś powodu je trzymam i za każdym razem, gdy podchodzę żeby je wyrzucić, no to przypomina mi się jakaś historia związana z tym przedmiotem i efekt jest taki, że ten przedmiot zostaje na swoim miejscu. Jak sobie radzić z takimi blokerami, typu *sentymant*?

K: Wiesz, metod jest tak naprawdę wiele. Jedną z metod jest na przykład stworzenie *pudełka sentymentalnego*. Powiedzmy, że masz jeansy z podstawówki, czy z liceum, które przypominają Ci o wyjazdach na obozy, o naprawdę fajnych czasach. Pamiętaj, że nie musisz trzymać całych tych jeansów – możesz odciąć od nich *guzik*.

M: (śmiech)

K: ... i wrzucić go do pudełka i w tym momencie skala się zmniejsza. Bo najczęściej to jest *kwestia skali*. Czyli na przykład masz fotel którego nie używasz, który jest brzydki, stary, obskurny, nie da się go w żaden sposób odnowić i naprawdę jego miejsce jest na śmietniku, natomiast ten fotel jest z Twojego pierwszego mieszkania i na przykład przypomina Ci o tych fajnych chwilach z czasów młodości – możesz wyciąć *kawałek obicia* tego fotela i zachować w takim sentymentalnym pudełku. To pudełko może mieć wielkość pudełka na buty na przykład i w tym momencie w dużej mierze zmieni nam się skala. Nie ma nic złego w trzymaniu sentymentalnych rzeczy, tylko zwracajmy uwagę na skalę. Sentymentalne pudełko – ok, sentymentalna szuflada – w porządku. Gorzej jak zaczyna się z tej sentymentalnej szuflady robić sentymentalna szafa, sentymentalny pokój albo sentymentalna piwnica w domu rodziców. Moim zdaniem największym problemem nie jest fakt posiadania tych rzeczy sentymentalnych, tylko skala tego posiadania. Też zwróć uwagę na to, że jeśli tych sentymentalnych rzeczy masz względnie niewiele, to jesteś w stanie faktycznie *zadumać się* nad każdą tą rzeczą i przypomnieć sobie fajne rzeczy, które się z nią wiążą. Natomiast jeśli Ty masz *całą piwnicę* sentymentalnych rzeczy, to nie wierzę, że będziesz miał ani czas ani ochotę, żeby faktycznie każdej z tych rzeczy się przyglądać i wywoływać te wspomnienia z nią związane. Skala jest najważniejsza – zwrócenie uwagi na skalę.

M: Tak. Masz takie sentymentalne pudełko?

K: Nie (śmiech).

M: (śmiech)

K: Nie, nie mam sentymentalnego pudełka. Ja akurat należę do tych osób, które z sentymentem relatywnie dość dobrze sobie radzą i raczej staram się *kolekcjonować wspomnienia* niż rzeczy. Natomiast zdaję sobie sprawę i wierzę, że sentyment może być problemem, dlatego dużo piszę też

zbieram doświadczenia swoich przyjaciół, znajomych, czy też moich czytelników, żeby jak najlepiej pomagać w tych kwestiach.

M: Co jeszcze oprócz sentymentu może być takim *czynnikiem blokującym* przed pozbywaniem się rzeczy, których od wielu lat już nie używamy?

K: Na przykład w moim przypadku kłopotem jest *konsekwencja*. O ile nie mam problemu z konsekwencją przy nienabywaniu zbędnych przedmiotów, tak pozbywanie się tych niepotrzebnych było dla mnie o tyle kłopotem, że... ja nie mam problemu z decyzją czy dana rzecz powinna opuścić mnie czy dalej zostać, ale później konsekwentnie należy się jej pozbyć, a to nie jest wbrew pozorom łatwe – czyli ją wystawić na sprzedaż, próbować oddać, w ostateczności wyrzucić. Tak jak mówię – ja czuję dużą odpowiedzialność za rzeczy, dlatego dla mnie problemem było finalnie *pozbycie się* tej rzeczy. To też pamiętajmy, że pozbywanie się rzeczy naprawdę konsumuje *dużo naszej energii*, wbrew pozorom. Nawet wystawienie książek na Allegro chociażby, żeby je sprzedać wymaga sfotografowania tych książek, skatalogowania ich, opisanie każdej, wrzucenia każdej aukcji, monitorowanie aukcji i wysłanie tych książek. Więc ja sobie absolutnie zdaję sprawę, że to nie jest proste. Dlatego z reguły jest to *proces*, który jest rozłożony w czasie.

M: Czyli w Twoim przypadku nie było problemem zadecydować, że już tego nie potrzebujesz tylko...

K: ... tylko *fizycznie* się tych rzeczy pozbyć. Więc ja na przykład te rzeczy wystawiam u siebie w przedpokoju i widzę je ciągle, denerwują mnie swoją obecnością, potykam się o nie i to jest dla mnie na przykład osobiście *jedyny impuls*, żeby się ich faktycznie pozbyć. I tak mi się wydaje, że ludzie dzielą się właśnie na tych, którzy mają problem z *decyzją*, ale później łatwo im przychodzi pozbywanie się tych rzeczy fizycznie z otoczenia albo na osoby, które tak jak ja nie mają problemu z decydowaniem i też z sentymentem, natomiast później mają kłopot już z *fizycznym pozbyciem się* rzeczy.

M: Czego było *najtrudniej* Ci się pozbyć?

K: Hm... To trudne pytanie... Nie pamiętam. Przyznam Ci się szczerze, że nie pamiętam żadnej rzeczy, która by była dla mnie tak szczególnie trudna - w kontekście decyzji oczywiście - do pozbycia się. Pamiętam... torebkę. To była pierwsza *markowa torba*, którą kupiłam za pierwsze

przez siebie zarobione pieniądze i faktycznie było mi się ciężko jej pozbyć, chociaż już z niej nie korzystałam. I tutaj ten proces myślowy był trudny dla mnie, ale finalnie doszłam do wniosku, że ponieważ ta torba stała się dla mnie substytutem pewnego rodzaju doświadczenia - czyli na przykład *siły sprawczości*, tego że ja jestem w stanie zarobić te pieniądze dla siebie i kupić sobie piękny, być może nawet zbytkowny nieco przedmiot - i uświadomiłam sobie po czasie, że ta *siła nadal jest we mnie*, że ja nie potrzebuję przedmiotu, aby mi o tym przypominał, pokazywał. I w tym momencie puszczenie tej torby było bardzo proste.

M: Rozumiem. Czy jest jakiś przedmiot teraz w Twoim życiu, którego nigdy nie będziesz chciała się pozbyć?

K: Materialny przedmiot?

M: Tak.

K: Nie. Nie jestem w stanie wskazać Ci takiej konkretnej rzeczy, której nie będę się chciała pozbyć. Wiesz, są takie przedmioty, które *służą mi do codziennej pracy*, jak na przykład telefon czy komputer i one są z tego względu dla mnie ważne. Natomiast są ważne z uwagi na swoją *użyteczność*, jeżeli przestaną spełniać swoją rolę, czyli na przykład się zepsują, no to absolutnie wymienię je na inne, prawda. Więc nie wydaje mi się, żeby był taki przedmiot, który jest dla mnie aż tak ważny, żebym nie mogła się go nigdy pozbyć. Zwłaszcza, że moim zdaniem minimalizm nas uczy właśnie tego *dystansu do przedmiotów*, nie tylko do ich pozbywania się, ale też do posiadania. Taka jest rola przedmiotów, że one nam służą na pewnym etapie życia, *one przychodzą i one odchodzą*. I trzymanie się kurczowo tych właśnie rzeczy jest nam potrzebne - tak mi się osobiście wydaje - ponieważ daje nam *poczucie kontroli* w życiu. Natomiast ja już mam to poczucie, że do tego przedmioty nie są mi potrzebne, ja sobie poradzę tak czy owak. One mają mi służyć na pewnym etapie życia, a jeśli ten etap minie albo te przedmioty no nie będą już mi potrzebne i nie będą mi służyć, w taki sposób w jaki chce je do czego były predysponowane, no to po prostu się ich pozbędę.

M: Jak mówiłaś o tym poczuciu kontroli, to mi się skojarzyło z jakimś talizmanem - czasem ludzie mają takie przedmioty - i wydaje im się, że bez tych przedmiotów coś się im nie uda. A rzeczywiście to poczucie kontroli jest w nas, a nie w tych przedmiotach. Dobrze. Mówiliśmy o tym jak się pozbywać rzeczy, których nie używamy, a teraz powiedz - jak *mądrze kupować*

nowe rzeczy, żeby nie wpaść w pułapkę konsumpcjonizmu i nie zagrzać się – tak mówiąc już kolokwialnie?

K: No pierwsza podstawowa kwestia i najtrudniejsza tak naprawdę, to *świadomość własnych potrzeb*. I świadomość tego, które rzeczy, które przedmioty, które chcemy nabyć, jakie *faktycznie* potrzeby zaspokajają. Dlatego że ja uważam, że we współczesnych czasach nie ma problemu z multiplikowaniem potrzeb, tylko my te potrzeby zaspokajamy w *niewłaściwy* sposób. Czyli na przykład mam potrzebę *bycia docenianym*, kochanym - bardzo często jest tak, że szukam zaspokojenia tej potrzeby w niewłaściwym miejscu, czyli poprzez *nabywanie przedmiotów*. Bo jeśli ja na przykład kupię sobie drogą sukienkę i koleżanka będzie mi jej zazdrościć, no to faktycznie spełnię potrzebę bycia docenioną, natomiast czy to faktycznie posłuży mi na dłużej? No raczej nie, prawda. Więc ta świadomość rzeczywistych potrzeb jest tutaj najważniejsza, to jest *punkt wyjścia* do tych rzeczywiście rozsądnych i przemyślanych zakupów.

M: Jak wytworzyć w sobie tą świadomość własnych potrzeb?

K: Wiesz, to nie jest proste, to nie jest zadanie na jeden dzień. To tak naprawdę jest... potrzeba dużej i *świadomej obserwacji* samego siebie, *zrozumienia* samego siebie, *refleksji* na własny temat, zadawania sobie pytań - czy faktycznie to co ja kupuję jest mi rzeczywiście potrzebne i do czego jest mi potrzebne. No i to jest *proces*, który będzie trwał, jeśli ktoś faktycznie chce do tego sedna dojść, to to będzie trwało.

M: To się w dużej mierze łączy z takim rozwojem duchowym.

K: Tak, z rozwojem duchowym, z rozwojem osobistym - jakkolwiek byśmy tego nie nazwali - ze *świadomością siebie*. W momencie kiedy mamy świadomość tego kim jesteśmy, co chcemy, co jest dla nas ważne, no to będziemy mieć też *świadomość własnych potrzeb*, prawda. Ta świadomość potrzeb przełoży się na zakupy, które będą im odpowiadać, a nie będą tylko realizacją jakiegoś scenariusza, który płynie z *zewnątrz*. Niezależnie od tego czy on miałby płynąć z telewizji, z mediów, od znajomych, od sąsiadów, czy od partnera i mamy. No tego etapu nie da się przeskoczyć.

M: I też nie da się go przejść w ciągu jednego dnia na pewno.

K: Dokładnie.

M: Jest to proces. No ale jakbyś dała moim słuchaczom jakąś wskazówkę na ten proces, który będzie trwał. Jak podejść do tych zakupów? Może są jakieś sposoby, żeby unikać rzeczy zbędnych?

K: To znaczy, oczywiście że tak. No jakby spływając to nieco i sprowadzając do takich technicznych narzędzi - obserwujmy przede wszystkim *co* kupujemy, w jakich *okolicznościach* to kupujemy. Największym problemem - i to pokazują badania - nie są duże zakupy, ale są *małe zakupy*, które są *kompulsywne*. I tu niestety przodują kobiety, ale panowie już też zaczynają nadganiać (śmiech).

M: (śmiech)

K: To są rzeczy, które kupujemy, które są *relatywnie tanie*, ale kupujemy je *często*. Czyli na przykład wracam z pracy, miałam gorszy dzień, kupię sobie koszulkę, bo ona była tania, kupię kredkę do oczu, kupię świeczkę do domu. To są takie drobne rzeczy, które w perspektywie miesiąca, kilku miesięcy, roku składają się naprawdę na *znaczne sumy*. I tutaj obserwowanie *własnych mechanizmów* jest najważniejsze. Możemy to połączyć z prowadzeniem *domowego budżetu*, faktycznie ze spisywaniem wydatków, ale też spróbujmy sobie odpowiedzieć na pytanie - w jakich *okolicznościach* kupowaliśmy dane rzeczy i jakie *uczucia* temu towarzyszyły. Może się na przykład nagle okazać, że kupujemy *kompensacyjnie* bardzo często, czyli kompensujemy sobie pewne braki w życiu zakupami, bądź kupujemy *kompulsywnie* „przy okazji”, czyli przy okazji zakupów jedzeniowych kupimy kosmetyki, ubrania albo przy okazji kupowania kurtki dla dziecka, kupimy sobie bieliznę. Na takie okoliczności zakupów należy zwracać uwagę. Przy czym najczęściej to się będzie pojawiało właśnie przy przedmiotach relatywnie niskiej wartości.

M: Czyli obserwujemy siebie wtedy, gdy kupujemy rzeczy o niskiej wartości, kupujemy często i obserwujemy sytuację w jakiej jesteśmy...

K: ... dokładnie - okoliczności jakie towarzyszą zakupom. No i tutaj po raz kolejny ważna jest *szczerłość z samym sobą*, bo jeżeli będziemy zafałszowywać i jakby szukać wymówek tutaj dla tych zakupów, to nie doprowadzi to do żadnej zmiany. Tylko i wyłącznie w momencie kiedy będziemy wobec siebie zupełnie szczerzy, to sprawi że znajdziemy tą przyczynę tych zbędnych w istocie zakupów.

M: Byli szczerzy - czyli na przykład kupilem tą świeczkę, bo ktoś mi coś przykrego w pracy powiedział.

K: Na przykład - było mi smutno danego dnia, bo szef na mnie nakrzyczał i postanowiłam sobie *poprawić humor* kupując świeczkę albo nową szminkę, prawda. U mężczyzn wbrew pozorom wygląda to bardzo podobnie – no ja używam kobiecych przykładów, bo jestem kobietą i tak jest mi wygodniej. Natomiast panowie mają bardzo podobnie.

M: No dobrze, ale jak już jesteśmy tacy szczerzy wobec siebie i dochodzimy do wniosku, że kupiliśmy to nie dlatego, że jest nam potrzebne, tylko faktycznie żeby poprawić sobie nastrój - to co wtedy?

K: To wyciągamy *wnioski* i nie popełniamy tych samych błędów - no to jest jedyna droga, prawda. Czyli następnym razem jak na mnie nakrzyczy szef, wracam z pracy, to może *świadomie* nie idę do centrum handlowego - na przykład. Jakby zmiana nie samego nawyku kupowania, ale *zmiana okoliczności* - to też często bardzo pomaga. No muszę mieć *okazję* do zakupów, żeby te zakupy zrobić, prawda. Czyli jeżeli wracając do domu wybiorę drogę, która nie wiedzie przez alejkę ze sklepami albo nie wiedzie przez centrum handlowe, no to prawdopodobieństwo, że tych zakupów nie zrobię jest dużo wyższe - pomagam sobie w ten sposób. Tak też można, to też również jedna z dróg, jedno z narzędzi.

M: Dobrze. Mówiliśmy o pozbywaniu się rzeczy, mówiliśmy o kupowaniu nowych rzeczy. Na jakie jeszcze obszary z życia człowieka można spojrzeć przez pryzmat minimalizmu?

K: No myślę, że tym najważniejszym obszarem, o którym nie mówiliśmy jest *gospodarowanie własnym czasem*. Siłą rzeczy każdy z nas ma do dyspozycji dokładnie taki sam czas, doba ma dokładnie tyle samo godzin i minut. I to było dla mnie na przykład bardzo ważne odkrycie – to, że ja w sposób *świadomy* chcę tym czasem gospodarować. To po czasie przełożyło się - przynajmniej w moim przypadku - na dość poważne decyzje również zawodowe, ponieważ zrezygnowałam ze stałego etatu, prowadzę tylko i wyłącznie swoją działalność, w różnych sferach. I ja tutaj bardzo zwracam uwagę na to, gdzie angażuję *swoją energię* i swoje siły przerobowe, że tak powiem. No i myślę, że to jest ta sfera gdzie też minimalizm się pojawia, siłą rzeczy.

M: Jakie masz sposoby na efektywne zarządzanie swoim czasem?

K: (śmiech) *Delegowanie*, wbrew pozorom. O ile ma się co i komu delegować. Ale ja akurat tutaj uważam, że to jest ważne, żeby otaczać się ludźmi, którzy nam będą w tej ścieżce - ja już tutaj mówię czysto zawodowo - pomagać i warto poświęcić czas, żeby nauczyć bądź *zaangażować właściwe osoby* w nasze projekty. Ale też ta druga sfera to *skupienie* w trakcie pracy - czyli efektywność, poprawa efektywności. Ale też co dla mnie jest najważniejsze i o czym już wspominałam wielokrotnie - to *świadome decydowanie* w jakie projekty chcę angażować swoje siły. To wbrew pozorom wcale nie jest takie proste, bo bardzo często mamy wiele okazji, możliwości, pojawiają się szanse i wydaje nam się, że trzeba wszystko złapać, z wszystkiego korzystać, bo być może przeminie. Ja mam do tego też troszeczkę inne podejście, też okiełznałam swoje ambicje w tym względzie - wiem co jest dla mnie ważne i temu poświęcam czas. Po prostu.

M: Właśnie, to jest bardzo ważny temat, o którym powiedziałaś - wybieranie z tych okazji lub możliwości, które życie przed nami stawia, tych dla nas najważniejszych, no bo wszystkiego nie jesteśmy w stanie zrobić. Jakimi kryteriami Ty się kierujesz, decydując że tym się zajmiesz, a tym zdecydowanie nie?

K: Wiesz, no to różnymi. No to zależy od tego, z czym akurat mamy do czynienia - tym, czy to jest dla mnie *interesujące*, czy to jest dla mnie *rozwijające*, czy to przyniesie mi *dochód*, ponieważ muszę zarabiać na chleb, jak każdy. No to są pewnie podstawowe kryteria. Plus u mnie osobiście dochodzi też swojego rodzaju *intuicja* - czyli wiem, czy też czuję, w które projekty chcę się angażować, w które nie, które być może będą dla mnie rozwojowe, które nie. Tutaj... to jest moja droga, to są *moje metody*. Natomiast tutaj każdy musi wypracować swoje własne.

M: Dobrze. Dużo mówiliśmy o tej sferze materialnej, czyli są takie trzy obszary: pozbywanie się nieużywanych rzeczy, kupowanie nowych, zarządzanie czasem. Wspomniałaś na początku, że gdy uporządkujemy tą sferę materialną, to jakby w naturalny sposób porządek zaczyna się pojawiać w tej sferze niematerialnej, duchowej, osobowej. Jak to było w Twoim przypadku?

K: Wiesz, akurat to *zarządzanie czasem* przeniosłabym absolutnie do tej sfery właśnie *niematerialnej*, ponieważ to nie ma nic wspólnego z posiadaniem, czy też pozbywaniem się rzeczy w tym ujęciu materialnym.

M: Tak.

K: Więc w moim przypadku pozbywanie się przedmiotów materialnych sprawiło, że właśnie zaczęłam mieć dużą *ochotę i chęć* uporządkowania też tej sfery niematerialnej. Czyli na przykład w kontekście *zawodowym* w moim przypadku było to odejście z etatu - bardzo lukratywnego, jeśli mogę tak powiedzieć, w moim zawodzie. Nie była to popularna decyzja, ale dla mnie była jedyna właściwa w tamtym czasie i jej nie żałuję. W kwestiach dziś *prywatnych*, czy też osobistych, no to były te kwestie relacji, o których rozmawialiśmy wcześniej - no to również jest ta ważna sfera w tych kwestiach niematerialnych. Natomiast trzecia to na pewno będzie ten *rozwój duchowy*, czy rozwój osobisty, który siłą rzeczy jakby pojawi się jako pokłosie tych wszystkich innych pozostałych działań. Ponieważ jeżeli dużo pracujemy ze *świadomością* - dużo pracujemy ze świadomością potrzeb, tego kim jesteśmy, jaka jest nasza rola, co chcemy w życiu robić - no to siłą rzeczy odpowiedź na te pytania sprawia, że *rozwijamy się* duchowo i no właśnie niematerialnie, prawda.

M: Tak. Gdybyś teraz świadomie zaczynała jeszcze raz swoją drogę z minimalizmem, co byś zrobiła inaczej?

K: Nic. Nic.

M: Super!

K: Dlatego, że to była droga, która również *służyła mojemu rozwojowi* i nie da się jej zmienić albo przeprowadzić inaczej. To był *mój proces*, on przebiegał w taki a nie inny sposób i nie da się go ani powtórzyć, ani przełożyć na inną osobę. Każdy tutaj w tym względzie musi znaleźć swoją drogę. I absolutnie nic bym nie zmieniła.

M: Super! Jakie plany na przyszłość masz?

K: Zawodowe?

M: No może związane z tematem o którym mówimy – *minimalizm*. Jeżeli to się wiąże z zawodowymi, to owszem - tak, proszę.

K: No tak, niewątpliwie u mnie się to będzie wszystko wiązało ze sobą. W chwili obecnej pracuję nad redakcją *książki*, swojej o minimalizmie, która nakładem *Wydawnictwa Znak* powinna się

pojawić pod koniec sierpnia tego roku. Książka jest już rzeczywiście napisana i jesteśmy na etapie właśnie redakcji, składu, wybierania okładki, czyli samych przyjemnych rzeczy. Nadal rozwijam *bloga* zgodnie ze swoimi wcześniejszymi zamierzeniami, czyli tutaj wszystko idzie tak jak chciałam, żeby szło. Mam tą przyjemność, że mogę się angażować wyłącznie w te *projekty*, które są zgodne z moimi wartościami - między innymi z jakością w życiu. W tej chwili relatywnie nowym projektem, w który się zaangażowałam jest *Akademia Marki z Klasą* - jest to wyjątkowy projekt. Jest to *Akademia Personal Branding'u* - bardzo wyjątkowa, bardzo nowatorska i pierwsza taka w Polsce, gdzie ja osobiście zajmuję się kwestiami dotyczącymi budowania wartości marki w czasie, w takim ujęciu prawnym. Jest to ważny dla mnie projekt teraz, na ten rok. No poza tym pracuję zawodowo w swojej *kancelarii* - mam tą przyjemność że mogę pracować wyłącznie z tymi klientami, nad tymi sprawami, które są dla mnie rozwojowe, interesujące. I również jest to *pokłosie minimalizmu* w życiu, ponieważ tu wybieram mniej, ale tego co jest dla mnie fajniejsze, ważniejsze, bardziej rozwijające. Więc no to wszystko się ze sobą niewątpliwie bardzo łączy.

M: Świetnie. Bardzo Ci dziękuję ze wywiad. Jakbyś mogła jednym zdaniem podsumować, jakoś *spuentować* - czym jest dla Ciebie minimalizm, to co byś powiedziała?

K: To samo co na początku - czyli, że jest to dla mnie narzędzie, które pozwala mi żyć w *zgodzie z moimi wartościami*. I myślę, że to jest najważniejsze.

M: Ja tu jeszcze dodam coś co mi utkwilo w pamięci - *mniej, ale lepiej*.

K: No tak, mniej ale lepiej - niewątpliwie.

M: Dziękuję Ci serdecznie.

K: Dziękuję bardzo.

M: Cześć!

K: Cześć!

Dziękuję za wysłuchanie dzisiejszego odcinka podcastu. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś/zrobiłeś, to wystaw proszę *ocenę* mojemu podcastowi w systemie *iTunes*. Oceny przez Was wystawione mają ogromne znaczenie dla *widoczności* mojego podcastu w sieci i naprawdę dają mi dużo, dużo *energii i motywacji* do dalszego ich nagrywania. Notatki do tego podcastu wraz z kompletnym transkrypcją rozmowy można pobrać pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/040 pisane bez polskich liter i bez spacji.

A teraz mam dla Ciebie *propozycję* - na drugi weekend czerwca 2016 roku, konkretnie **10-12.06**, zaplanowaliśmy z Tatianą dla Ciebie **WYZWANIE**. Wyzwanie polegać będzie na jedzeniu w tym czasie tylko i wyłącznie **warzyw z malutkim dodatkiem owoców**. Jeżeli kiedykolwiek myślałaś/myślałeś o przejściu diety oczyszczającej, to będzie taka mała jej namiastka. Termin nie jest przypadkowy, bo przed wakacjami wszyscy potrzebujemy więcej energii i... więcej luzu w brzuszku. W ramach tego wyzwania otrzymasz od nas **cykl maili**, w których napiszemy Ci jak się do takiego wyzwania **przygotować, przejść i wyjść**, aby maksymalizować efekty uzyskane poprzez to mini oczyszczanie. Ale to nie wszystko. Dostaniesz również **szczegółowe przepisy** na smaczne i zdrowe dania, na okres tych trzech dni, jak również **listę zakupów**, które musisz wcześniej zrobić. Na deser otrzymasz dostęp do **zamkniętej grupy FaceBook'owej**, na której każdego dnia oczyszczania będziemy Cię wspierać. Na to zupełnie **bezpłatne** wyzwanie możesz się zapisać pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwanie. Zrób to już dzisiaj i zarezerwuj sobie wolny weekend. Obiecuję, że będzie dużo zabawy i na pewno, na pewno nie będziesz wtedy głodować. Powtarzam miejsce, gdzie możesz się zapisać: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwanie pisane bez polskich liter i bez spacji. Linka do zapisu na wyzwanie umieszczę w notatkach do tego podcastu. Jeżeli tego podcastu słuchasz po 12 czerwca 2016 roku, to nic się nie martw. Pod tym samym linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwanie możesz się zapisać na listę chętnych do przejścia najbliższego naszego wyzwania. Wpisz się na listę, a otrzymasz od nas maila od razu, gdy ustalimy datę następnej takiej akcji. Zapraszam!

Na koniec mam dla Ciebie *pytanie* związane z tematem odcinka: **jakie są Twoje doświadczenia z minimalizmem? Co w minimalistycznym stylu życia jest dla Ciebie największym wyzwaniem, a co sprawia Ci największą satysfakcję?** Czekam na Twoją odpowiedź w formie *komentarza* pod tym podcastem lub na *maila*.

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Pozdrawiam Cię serdecznie, życzę wyjątkowo udanego dnia, wieczoru, nocy - w zależności od pory, o której słuchasz tego podcastu - i do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!